بسم الله الرحمن الرحيم

اثر استخدام التدريب الدائري لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الاداء لسباحي (١٠٠م) .

اعداد

زيد احمد اللوباني

اشراف

الدكتور حسن الوديان

حقل التخصص- التربية البدنية

28 ربيع الثاني 1428 ه

2007/5/15م

بسم الله الرحمن الرحيم

اثر استخدام التدريب الدائري لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الاداء لسباحي (١٠٠م) .

اعداد:
زيد احمد اللوباني

بكالوريوس تربية رياضية / جامعة اليرموك 2007 م.

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية في جامعة اليرموك ،اربد، الأردن.

وافق عليها

الدكتور حسن الوديان.............................مشرفا

دكتور مشارك في نظريات التدريب الرياضي في السباحة.جامعة اليرموك.

الأستاذ الدكتور علي الديري.............................عضواً

أستاذ في المناهج وأساليب التدريس في التربية الرياضية،جامعة اليرموك.

الأستاذ الدكتور فايز ابو عريضة.............................عضواً

أستاذ التدريب الرياضي في التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

الأستاذ الدكتور وليد مارديني.............................عضواً

أستاذ في نظريات التدريب الرياضي في كرة السلة، جامعة اليرموك.

28 ربيع الثاني 1428 ه

تاريخ تقديم الأطروحة 2007/5/15

الإهداء :

إلى الذين أهديهم كل ما عندي وما عندي قليل ، إلى الذين هم أغلى من روحي وما الروح لهم ببديل ، إلى الذين ملكوا أسرار الحنان ووهبوه لي بصبر جميل .

" أبي وأمي وأخوتي "

إلى الذين هم نور في ظلام الحياة إلى من أوصلونا إلى دروب النجاة إلى كل يد تمسك بالضائعين وترشدهم إلى خير العلم وهداه ، أساتذة كلية التربية الرياضية وإلى نبضات القلب ، إلى رفقاء الدرب وإلى براعم الياسمين مع كل الحب إلى تلك الشجرة راسخة الجذور التي متى ما رميت الحجر فإنها تجود بأطيب الثمر "أبي الحبيب "

إلى ريحانتي في الدنيا وعقدي الفريد ولؤلؤتي الوضاءة " أمي الغالية "

إلى مصابيح الدجى ومواقد العلم ومنابع النور وورثة الأنبياء أساتذتي الكرام إلى ذلك الصرح الشامخ في ربى اليرموك " المكتبة الحسينية " .

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث وإلى هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية وأخص بالذكر " الأستاذ الدكتور حسن الوديان " على ما قدمه لي من يد العون في استكمال متطلبات هذه الرسالة .

شكر وتقدير :

إلى منابر العلم والثقافة في كلية التربية الرياضية عظيم الشكر والإمتنان لما قدمتموه لي من المعرفة والمستوى الرفيع .

إلى ورثة الأنبياء إلى حملة الرسالة نتقدم بالشكر والإعتزاز لما قدمتموه لي على مدى السنوات التي قضيتها في رحاب الجامعة التي علمتني معنى الوفاء والاخلاص وحب العطاء لمن كان لي مسانداً ومعلماً والقدوة الحسنة وأخص بالذكر لمن أنار فكري وتفاني في تقديم النصح والإرشاد والفائدة الأستاذ الدكتور حسن الوديان الذي له مني صدق الإعتزاز وعظيم الإحترام والتقدير .

وإلى كل شمعة مضيئة وإلى كل رسل الحضارة في جامعة اليرموك .

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

الملخص

اللوباني ، زيد احمد ، أثر استخدام اسلوب التدريب الدائري لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الأداء لسباحي (100م) ، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك ، 2007 .

(المشرف :د. حسن الوديان) .

هدفت هذه الدراسته الى التعرف على تأثير استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة على تحسين مستوى الصفات البدنية لرياضة السباحة (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة) ، وكذلك التعرف على تأثير استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة على تحسين زمن الأداء في السباحة الحرة والظهر والصدر والفراشة لمسافة (100م) . وتكونت عينة الدراسة من (18) طالب من الطلبة المتميزين في السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ، وقد تم اختبار العينة بالطريقة العمدية ، وأستخدام الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمتة وطبيعة الدراسة ، حيث استخدام البرنامج التدريبي كأداة لجمع البيانات .وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لكل الإختبارات وهذا يدل أن هناك أثر لإستخدام أسسلوب التدريب الدائري في تحسين الصفات البدنية (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة) في السباحة ، ووجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي, لاختبار سباحة (100م) حرة، ظهر، صدر، فراشة. وفي ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة أوصى الباحث بمايلي :

1. العمل على بناء برامج تدريبية خاصة بعناصر اللياقة البدنية لجميع الرياضات بصفة عامة ولرياضة لسباحة بصفة خاصة، لما لها من أهمية في تطوير مستوى السباحين.
2. ضرورة بناء برامج تدريبية تتوافق مع البرامج التدريبية التي ثبتت فعاليتها، من حيث تطوير الأداء وتسريع التقدم وإتقان المهارة.

الكلمات المفتاحية: التدريب الدائري، الصفات البدنية ، سباحة 100م

الفصل الأول

مقدمة الدراسة

أهمية الدراسة

مشكلة الدراسة

أهداف الدراسة

فرضيات الدراسة

مجالات الدراسة

والسباحة نشاط من أنشطة التربية الرياضية حيث تعتبر من أفضل الأنشطة لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة بالأنشطة الأخرى ، حيث يمكن ممارستها في جميع الأعمار دون تقيد بالجنس أو العمر أو مستوى المهارة على أنها رياضة غير مكلفة من الناحية المادية ، إذ يمكن ممارستها في أماكن عديدة ، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة أو العنف والتي تظهر أحياناً في بعض المنافسات ، حيث يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته أو قوة إحتماله ، فيجعل منها وسيلة للراحة والإسترخاء (راتب ،1999) .

وتعد السباحه إحدى الفعاليات الرياضية التنافسية التي يمكن أن تمارس من قبل كافة أفراد المجتمع ، وعلى مختلف مراحل النمو ومن كلا الجنسين (ذكور وإناث) حيث تساعد على تطوير القدرات البدنية والفسيولوجية للمارسين .

و السباحة من الرياضات التي حظية بالإهتمام من كل أرجاء المعمورة إيماناً بأهمية الإنسان للمحافظة على النفس البشرية (حلمي ،1998) .

وتتطلب رياضة السباحة بمسابقاتها المتعددة وأنواعها المختلفة مقدره فائقة من الصفات البدنية مجتمعة لدى السباحين وتعد السباحة القصيرة (المنافسات) من أكثرها شيوعاً، كمجال تنافسي في الإحتكاكات والبطولات الدولية ، وبالتالي فان متطلباتها من الصفات البدنية تلعب دوراً رئيساً وفعالاً في تحسين مستوى الأداء وبالتالي قصر زمن الأداء (حلمي، 1997) .

فالتدريب الرياضي هو أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس (البشتاوي ، الخواجا ، 2005) .

والتدريب الرياضي يرتكز على عدد من المحددات وعلى المبادئ والنظريات العلمية المنبثقة من العلوم الأخرى المرتبطة بالتدريب الرياضي كعلم فسيولوجيا الرياضية وعلم الحركة

وعلم النفس الرياضي والكيمياء الحيوية للجهد البدني . حيث تساعد هذه النظريات والمعلومات المدرب على التخطيط المتقن لمحتويات برامجه التدريبية بهدف الإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي (ابراهيم ،بوعباس ، 2001) .

ويعتبر التدريب الرياضي من متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين من أجل تحقيق الإنجاز (علي ، 1999) .

لذا يعتبر عملية تخصصية بحته في البناء الخاص ، ويعتبر عاملاً هاماً في العلاقات المتبادلة ، الأمر الذي ترتب على أن تكون تلك العملية ليست محددة في إتجاه واحد ولكنها تتبع عده قواعد خاصة بالعلاقات التي تجمع بين الهدف والمحتوى والطريقة كعملية تربويـــــــــة (حسن، 2004).

ونتيجة للتقدم العلمي والتطور التكنولوجي الحاصل والمسيطر على جميع المجالات في حياتنا والذي يدفعنا إلى إستخدام وسائل وطرق حديثة للتعامل مع المتطلبات الجديدة. فالتربية الرياضية والتدريب الرياضي على وجه الخصوص لم يبقى بمنأى عن هذا التطور في الوسائل والأدوات والأجهزة ، وتعتبر هذه الأدوات والوسائل المساعدة في التدريب الرياضي من نتاج الثورة العلمية والتقنية الحديثة التي أصابت كافة نواحي الحياة في الوقت الحاضر.

تبدأ عملية الإعداد الرياضي من التأكيد على التدريب الرياضي لأن هناك أشياء كثيره قد تبدلت في فسيولوجيا جسم الرياضي وأصبحت بعد التمرين في حالة جيده ويمكن أن تتحمل حمل التدريب اللاحق (الربضي ، 2004) .

ويشير (ماتفيف 1999) " قبل كل شيء يجب الإهتمام في وسائل وطرق الاعداد التي تعتبر المبادئ الأساسية لإعداد الرياضي " لذا الإستمرار في التمرين وعدم الإنقطاع عنه عامل أساسي في الوصول الى نتائج متقدمة .

لذا فعلى المدرب الرياضي مراعاة المبادئ التي تمكنه من تنمية الصفات البدنية لأقصى حد ممكن أثناء عملية الإعداد البدني لما لهذا الصفات من خصوصية عالية في رفع الكفاءة البدنية عند اللاعب من خلال توظيفها في كيفية وضع البرامج والخطط بما تتلاءم وتتناسب مع كيفية تطوير عناصر اللياقة البدنية (البشتاوي ، الخواجا ، 2005) .

والتدريب الدائري هو أحد أساليب التدريب الرياضي المستخدمة للارتقاء بمستوى الصفات البدنية للاعبيين في مختلف الالعاب الرياضية وهو لا يمثل ولا يعبر عن أسوب محدد ومستقل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف الى الطرق المعروفة لكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة .

والتدريب الدائري غالباً ما يأخذ شكل دائرة ، حيث ترتب التمرينات المستخدمة فيه حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الاول ثم الثانـــي ... وهكذا ، ملتزماً بتسلسل التمرينات الى ان ينهي الدائرة ، ومجموعة التمرينات هذه يطلق عليها (دورة) وقد يؤدي اللاعب دورة واحدة أو دورتين أو ثلاث ، وذلك حسب التصميم والهدف التدريبي للوحدة التي تشمل عادة دورة أو عدة دورات .

ويقول مورجان أن لهذا التدريب صفات مميزه وهي :

1) يهدف للتنمية العضلية وتحسين المقدرة الوظيفية .
2) ينطبق فيه مبدأ زيادة الحمل .
3) يساعد على الإقتصاد في الوقت والقياس الذاتي المباشر لمستوى التقدم (البشتاوي، خواجا،2005) .

ويعتمد التدريب الدائري على تقنين الحمل تبعاً لأسلوب التقدم بالحمل عن طريق الحمل العالي الذين يعتمد على الفروق الفردية في تقنينه والتي يجب إخضاعه لما يعرف بإختبار الحد الأقصى الذي يعتبر أداة المدرب في عملية تقنين زيادة الحمل .

ومن أهم الضروريات عن تطبيق هذا الأسلوب إستخدام بطاقات المستوى التي يتم فيها تسجيل التقدم بحمل التدريب وجرعاته إذ تمثل أداة التحكم والمراقبة على مدى تقدم المستوى والتي على أساسها يمكن تحديد وضع الجرعات التدريبية الجديدة لعملية التدريب لجميع اللاعبين كل حسب مستواه بالإضافة إلى ما تحمله من روح الكفاح والتعاون والتنافس بينهم (درويش وحسنين، 1999) .

ابتكر هذا النوع من التدريب مورجان وادمسون Morgan & Admson بجامعة ليدز بانجلترا للتلاميذ والطلاب بغرض إكتسابهم اللياقة البدنية بصفة عامة ومحاولة جذبهم لممارسة النشاط الرياضي ، وتطور مثل هذا النوع من التدريب نتيجة تجارب قام بها كثير من العلماء أمثال كوخ (Koch) وشولش (Scholich) .

ويرى البشتاوي وخواجا ،2005 نقلاً عن شولش Scholich أن الهدف من التدريب الدائري بمختلف تشكيلاته هو إمكانية تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية (القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي) بإتزان وخلال تنظيم مكونات الحمل وطرقه يمكن تنمية الصفات البدنية الحركية مثل (تحمل القوة ، القدره) بجانب الصفات البدنية الأساسية عامة وكذلك تحسين مستوى الإستعداد للفـــرد.

* أهمية الدراسة :

تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين الصفات البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة وهي من أهم واجبات المدرب الذي لا يمكنه أن يستغني عن إستخدام هذه الطرق التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير .

ويؤكد كل من ناب (1976) وهارا (1971) على ضرورة وأهمية تنمية الصفات البدنية المرتبطة بتنوع النشاط الممارس لما لها من تأثير كبير على أداء مختلف المهارات .

و تظهر أهمية الدراسة في كون التدريب الدائري ذو فعالية في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة لدى السباحين وفي عدم قدرة بعض المدربين على إتباع أسس علمية في تقنين جرعات العمل سواء عدد التكرار الذي يتظمنه التمرين أو التدريب أو التوقيت الزمني لمرحلة التدريب أو فترات الراحة ، وبالتالي عدم القدرة على معرفة الغرض الذي سوف يحققة هذا التدريب .

كما برزت أهمية الدراسة نظراً لإعتماد كثير من المدربين على التمرينات المائية والإستغناء كلياً عن التمرينات الأرضية وإتباع الطرق المعتادة في التدريب، قام الباحث في إستخدام طرق وأساليب التدريب الرياضي المناسبة التي تؤدي إلى تهيئة الظروف للتنمية الشاملة والمتزنة لمختلف الصفات البدنية الخاصة بسباحي (100م) حره ، صدر، ظهر، فراشه بإستخدام عدد من التمرينات الأرضية بطريقة التدريب الدائري لما لذلك من أهمية في الإرتقاء بزمن الأداء لدى السباحين .

✸ مشكلة الدراسة :

تعد الدراسات التجريبية في مجال التدريب الرياضي والتي يمكن من خلالها التعرف إلى التأثيرات المختلفة لأنواع التدريب الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة إحدى المجالات الرئيسية التي ساهمت في تطوير طرق التدريب الرياضي بأشكالها .

ويعد التدريب الدائري أحد الاساليب الهامة في مجال التدريب الرياضي عامة، وعلى مستوى معظم الأنشطة الرياضية خاصة ، لما كان لهذا الأسلوب من أفضل المداخل لتطوير وتنمية الصفات البدنية الاساسية والحركية ، كان لابد من الإستفادة به في مجال السباحة حيث أكد المتخصصين والباحثين أن إستخدام هذا الأسلوب بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة – يؤدي إلى إكتساب سريع نسبياً للقوة والسرعة والتحمل والمرونة، وذو تأثير متكامل على الممارسين من خلال تقنين العلاقة المتبادلة بين الحمل والراحة .

وبعد إطلاع الباحث على أهم النقاط الفنية لطرق السباحة المختلفة من خلال المراجع العلمية المختصة وجد أن هناك حاجة لزيادة قوة الدفع الناتجة عن حركة الذراعين والرجلين وإختزال زمن الأداء عن طريق تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بأداء مهارات السباحة. ومن خلال إطلاع الباحث على الأدب النظري والدراسات السابقة وجد أن هناك قلة فيما يتعلق بهذا الموضوع في البيئة المحلية والتي تفتقر إلى كثير من البحث والتجريب ومن هنا توجه الباحث لعمل هذه الدراسة أملاً أن تسهم في تحسين وتطور الخصائص البدنية (قوة ،سرعة ،مرونة ، التحمل) للسباحين .

✸ أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة للتعرف إلى :

أولاً : أن إستخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة يـؤثر إيجابيـاً علـى تحسين مستوى الصفات البدنية لرياضة السباحة (القوة ، السرعة ، المرونة ، التحمل).

ثانياً : تأثير إستخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة على تحـسين زمـن الأداء في السباحة الحرة والظهر والصدر والفراشة لمسافة (100م) .

✸ فرضيات الدراسة :

.

اولاً : للتدريب الدائري أثر ذو دلاله إحصائية على تحسين مستوى الصفات البدينـة الخاصـة برياضة السباحة للمتغيرات التالية (القوة ، السرعة ، المرونة ، التحمل) .

ثانياً : للتدريب الدائري أثر ذو دلاله احصائية على تحسين زمن الأداء لمسافة (100م) حره، ظهر ، صدر ، فراشة .

* مجالات الدراسة :

- ✓ **المجال المكاني :** مسبح كلية التربية الرياضية ، وصالة الجمباز في جامعة اليرموك

- ✓ **المجال الزماني:** تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة لمدة 6 أسابيع وذلك من 11/2-2007/3/25 ، وبواقع وحدتين تدريبيتين من التدريبات الأرضية لمدة 30 دقيقة .

- ✓ **المجال البشري :** تكون من عدد من السباحين المتميزين في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

الفصل الثاني

الأطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الإطار النظري والدراسات السابقة

* نشأة وتطور التدريب الدائري :

بدء شيوع مصطلح التدريب الدائري في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين على يد الانجليزين " مورجان " و" أدامسون " من جامعة ليدز في إنجلترا ، وكان الهدف الأساسي له لا يتعدى كونه نظام لتدريب يسعى لرفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدراس ، في حدوده لنشاط داخل المدرسة ، ومحاوله جذبهم لممارسة النشاط الرياضي .

تطورت أنماط هذا الأسلوب ولم تقف عند حدود التصميمات البدائية والأسس الأولية التي وضعها مورجان وأدامسون ، حيث إنتقلت الفكرة عبر أوروبا وروسيا وأمريكا وكثير من الدول الأخرى ، فسعى الخبراء والباحثون إلى تطويره من خلال الدراسات والبحوث حيث ظهر الكثير من العلماء في هذا المجال ومن أهمهم شولش الذي نجح في تطوير أساليب وأشكال التدريب الدائري وكذلك النماذج لكل طريقة من طرق التدريب الشائعة، بما في ذلك متغيرات التدريب وإمكانات التزايد ومجالات الإستخدام (درويش ، حسانين ،1999) .

نتيجة لهذا التطور أدى إلى خروج التدريب الدائري من حدود المدرسة إلى مجال التدريب الرياضي بشكل عام مما أكسبة موقعاً متميزاً وذلك يرجع لعده أسباب منها :

1. التقدم الحادث في أشكال التدريب وما وصلت إلية من تنظيم وتركيز وتقنين وتاثير فيما يتعلق بتنمية الصفات أو القدرات البدنية المختلفة .
2. التقدم في فسيولوجية التدريب الرياضي ، حيث كان لذلك فضلاً على أساليب التحكم في أحمال التدريب وتقنينها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير .

3. أن التدريب الدائري لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقل للتـدريب ، أو طريقـة للتدريب تضاف إلى الطرق المعروفة لكنه أسلوب أونظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة (حسانين ، المعاني 1998) .

وكان للعاملين في مجال الطب الرياضي دور بارزاً في تطوير هذا الأسلوب من خلال الدراسات والبحوث التي أجريت حول التدريب الدائري ومدى أهميته في الإرتقـاء بالـصفات الحركية والحالة الوظيفية للقدرات البدنية ، وطرق تنظيم الحمل داخل نطاق التدريب الـدائري وأيضاً بالفحوص الخاصة بالمراحل السنية المختلفة للجنـسين وأسـاليب القيـاس والتـدريب للإستدلال على الحالة البدينة للأفراد قبل وبعد النشاط البدني (درويش وحسانين 1984) .

٭ ماهية التدريب الدائري :

◄ **ويشير هارة Harre على أن التدريب الدائري هو :**

" طريقة تنظيمة لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينـة بالنـسبة لإختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحـة البينيـة ، ويمكـن تـشكيلها بإستخدام أسس ومبادىء أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنيـة " (حسانين ، المعاني 1998) .

وأشار هازنكريجر Hasenkruger 1964 عن التدريب الدائري في المدارس على أنه " يفهمه المرء تحت إسم العمل الدائري ، والتدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعـض الظـروف الخاصة ، وهو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد ، يتم إجراؤها في محطـات تدريبه متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريـق جرعات من التحمل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم

المختلفة ، ويتم خلال ذلك تبديل تلاميذ الفصل أو المجموعة التدريبية بشكل فردي أو على شكل مجموعات مستقلة وصغيرة ، أو حسب نظام موضوع يتبادل فيه هؤلاء التلاميذ المحطات التدريبية في دورة تدريبية يتم تكرارها ، على أن لا يؤدي ذلك إلى وجود فترات من الراحة أو على أن تكون الراحة قصيرة ومحددة ، ويجب علينا في هذه الحالة وضع خطة عمل مقدر لها أقل وقت ممكن أو محاولة الوصول في أقصر وقت ممكن إلى تحقيق أكبر قدر من الفعالية " .

◄ **وعن التدريب الدائر كتب درويش وحسانين (1999) :**

" يفهم تحت مصطلح التدريب الدائري والصور المختلفة لتصميمات ومتغيراته أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر ، فتري ، تكراري) ، كما أن المصطلح يعطي إيحاً صحيحاً إلى أن تدريبات وحده التدريب الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائرة ، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني ... وهكذا ملتزماً بتسلسل التمرينات إلى أن ينهي الدائرة ، ومجموعة التمرينات هذه يطلق عليها (دورة) وقد يؤدي اللاعب دورة واحدة او دورتين أو ثلاث ، وذلك حسب التصميم والهدف التدريبي للوحدة التي تشمل عادة دورة أو عدة دروات.

ومن أهم ما يتميز به :

1) إمكانية تحديد جرعات الحمل والراحة حسب الأهداف الموضوعة والمحددة .
2) يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الأساسية .
3) إمكانية تشكيل تمرينات بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية بجانب عناصر اللياقة البدنية .
4) يشترك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد .

5) التشويق والإثارة

6) توفر الوقت والجهد

7) توفير التقويم الذاتي للاعب . (حماد 1998)

وبما أن التدريب الدائري هو أسلوب تنظيمي لطرق التدريب المعروفة ، فإنه يستخدم نفس طرق تقنتين الحمل المعمول بها في التدريب الرياضي من حيث الشدة والحجم والكثافة وفترات الراحة البينية .

* **أهداف التدريب الدائري :**

1) تنمية القدرات البدنية والأساسية والحركية .

2) تحسين الحالة التدريبية

3) تحسين القيم التربوية وتثبيتها .

4) زيادة دافعية الممارسة .

5) موضوعية مراقبة المستوى والتقويم .

* **القواعد الأساسية لإعداد برنامج التدريب الدائري :**

عند وضع برنامج للتدريب الدائري يجب الأخذ بعين الإعتبار بعض القواعد الأساسية التي تعمل على تحقيق الغرض من هذا التدريب ومنها :

1) **إختيار التمرينات** : تختار تمرينات مختلفة مع مراعاة شدة الحمل لكل تمرين واجزاء الجسم المتأثر به و تتراوح ما بين (5-15) تمرين في الدائرة مع مراعاة عند تكوين

هذه الدورة أن تمريناتها تخدم على التوالي جميع عضلات الجسم الرئيسية .

(البشتاوي ، الخواجا 2005)

2) **تحديد الجرعة التدريبية :** يحدد المدرب الجرعة التدريبية إما بتكرار أو وقت معين لذا يجب مراعاة المتطلبات الأساسية بهذه الرياضية وأن يحلل مهارتها تحليلاً دقيقاً لكي يتمكن من تحديد النسب لهذه الجرعات .

3) **تحديد عدد المشاركين في التدريب الدائري :** إن عدد المشاركين وأعمارهم وحالاتهم البدنية وفي بعض الأحيان مستواهم المهاري كلها عوامل يجب أن توضع بعين الإعتبار عند وضع برنامج للتدريب الدائري ، فمن الممكن أن يضم عدداً كبيراً من اللاعبين في وقت واحد ومن مستويات مختلفة وأعمار مختلفة ، اذا ما وضعت معايير أداء محددة لكل فئة وتم تغييرها في ضوء موقف التدريب من الموسم وموقف كل لاعب من التدريبات المستخدمة والمعايير المطلوب تحقيقها (حسام الدين ، 1994).

4) **تحديد الزمن المراد تحقيقة :** وهذا يتطلب تناول لبعض العوامل التي يجب التحكم بها ومنها :

أ- تحديد زمن العمل في كل محطة : قد يحدد للاعب زمن محسوب للتوقف في كل محطة وعليه أن ينجز في هذا الزمن أقصى ما يمكن أن يؤدية من تكرارات ، حيث ينتقل إلى المحطة التالية ، بمجرد الإشارة بإنتهاء هذا الزمن (عبدالخالق ، 1992) .

ب- تحديد إتجاه توالي سريان التمارين التي تقترب من شكل دائري بأن يوضح ذلك للاعبين حتى لا يبحثوا عن المحطة التالية .

ج-تحديد زمن الدورة ككل : وهنا يجب على اللاعب أن يغطي أكبر عدد من المحطات بتكرارات محددة خلال زمن المطلوب حيث يكون الزمن المستهدف من أداء الدورة كاملة

في حدود مجموع أزمنه أداء التمرينات منفردة بحيث ينحصر زمن الدورة بين (5-20) دقيقة على أن لا يزيد عدد المحطات عن خمس عشر محطة متنوعة. (حسام الدين 1994) .

د-توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لأداء التمرين مثل (أثقال حديدية ، أكياس رمل ، كرات طبية ، أجهزة جمباز الخ ...) .

* **تنفيذ التدريب الدائري على المجموعات :**

في حالة تنفيذ التدريب الدائري في المجموعات التدريبية يجب إتباع التسلسل التالي:

1. يبدأ المدرب بالشرح النظري للمحطات المختلفة التي تتضمنها وحده التدريبي الدائري ، وذلك من حيث أسلوب الأداء ومواصفات التمرينات والشروط الموضوعة من حيث التكرارات وعدد دورات الوحدة ... الخ .
2. توزيع بطاقات التسجيل على اللاعبين مع توضيح كيفية إستيفاء بيانات البطاقة قبل وأثناء وبعد أداء التدريب .
3. يقوم المدرب بأداء نماذج عملية للتمرينات المستخدمة في وحدة التدريب الدائري ، ومن الممكن أن يكون لمره واحدة أو كثر وذلك حسب صعوبة الوحدة وكذلك يمكن أن يقوم بهذا العمل مجموعة من اللاعبين المميزين ذو القدرات المرتفعة والقادرين على أداء التمرينات بشكل صحيح وسليم .
4. يمنح اللاعبين خمس دقائق لتجريب أداء التمرينات وكيفية الإنتقال عبر المحطات وتحت إشراف المدرب وبما يسمح بالتوجية وتصحيح الأخطاء .
5. تحديد رقم المحطة التي سوف يبدأ منها كل فرد من أفراد المجموعة على أن يحدد ذلك بوضوح على بطاقة التسجيل .

6. عند كثرة عدد اللاعبين يقسموا إلى مجموعات حسب عدد التمارين وعند أدائهم كل تمرين يسجل كل لاعب رقم التمرين في بطاقة التسجيل حتى يؤدي الدائرة بكاملها على التوالي .

7. تبدأ الدورة بإشارة (صفاره) أو أوامر من المدرب في وقت واحد ويعلن إنتهـاء زمـن التدريب بواسطة نفس إشاره أو الأمر .

8. يفضل أن يكون زمن التدريب لا يقل عن 10 دقائق ولا يزيد عن نصف ساعة .

✸ أهمية التدريب الدائري :

1) الأهمية التعليمية :

- تحسين المقدرة الوظيفة للفرد وزيادة إمكاناتها على التكيف برفع كفاءة الأجهزة الحيوية .
- الإهتمام بالفروق الفردية إذ تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستوى حالة الفـرد التدريبـة وتطبيقة على جميع الفئات العمرية (ذكور وإناث) كل حسب إمكاناته .
- وسيلة للتقويم الذاتي للفرد لمعرفة مدى تقدمة ونقاط ضعفة ويسمح بمقارنة الفرد لنفسـة بنفسة من فترة لأخرى .
- إكتساب الفرد المعلومات والمعارف مثل :عند شرح المدرب لعمليات التكيف ومـساراتها بالجسم .
- يسمح بإستخدام أسلوب الواجب المنزلي فيقوم المدرب بإعداد برامج دائرة قصيرة ويكلف الرياضي بأدائها خارج فترة التمرين .
- يساعد على التوفير والإقتصاد في الوقت والجهد والمال .
- تطبيق أسس الحمل بصورة سليمة (الفروق الفردية ، الإستمرارية ، التدرج) .
- تشكيل التمرينات بالتركيز على قدرات بدنية أو حركية محددة لتنميتها وتثبيتها بإستخدام إحدى طرق التدريب (كالتدريب التكراري وتنمية القوة القصوى) .

- أسلوب موضوعي لتقويم المدرب للفرد ، وتتبع تطور حالته التدريبية وسرعة تقدمة، وفعالية البرامج التدريبية .
- يشترك في الاداء عدد كبير او صغير من الافراد في وقت واحد .
- وجود الرياضي في صورة تحدي بين مقدراته وامكاناته وبين متطلبات التدريب مما يرفع من مستواه.
- تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد (القوة العضلية ، التحمل ،السرعة ، الرشاقة ، المرونة) والحركية (تحمل القوة ، تحمل السرعة ، والقدرة وغيرها) .
- تشكيل التمرينات من حركات ومهارات للنشاط الممارس للعمل على تحسين القدرة المهارية وكذلك الخططية للفرد كتمرينات الإعداد البدني الخاص.

2) الأهمية التربوية :

1. تطوير سمات الفرد الإرادية (الكفاح ، الإصرار ، المثابره) .
2. تعود الرياضي على الإستقلال الذاتي بالإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية بالأداء الذاتي من الأفراد لمحطات التدريب الدائري .
3. يؤدي إلى زيادة الدافعية لمعرفة الهدف والنتائج وروح التنافس ومعرفة الفرد بمستواه الحقيقي ومدى تقدمه .
4. تؤدي معرفة التمرينات مسبقاً إلى ضمان مرور الفرد بخبرات نجاح مستمرة وتجنب خبرات الفشل حيث يعمل كل لاعب حسب خبراته وقدراته .
5. إن قيام الفرد بالقياس والتسجيل لنفسه تنمي عنده سمة الصدق والأمانة .
6. وجود أجهزة وأدوات مختلفة في التدريب في أماكن متغيره يزيد عامل التشويق ويجدد الدافع .

7. إتاحة الفرصة لإحترام المتبادل بين اللاعبين واحترام ذوي الإمكانات والقدرات المتواضعة بنفس القدر لإحترام ذوي القدرات العالية لأن مجال التقدم متاح للجميع كل حسب قدراته .

8. إشتراك الأفراد في وقت ينمي روح الفريق والعمل الجماعي (عصام الدين 1992).

✱ بعض المبادئ التربوية والمتطلبات الأساسية في التدريب الدائري :

عند التخطيط للوحدة التدربية يجب مراعاة الأسس التربوية فالعلاقة بين التربية والتعليم يجب أن تكون قائمة دائماً ، والتدريب الدائري مجال خصب لتحقيق هذه العلاقة من خلال تنمية الصفات البدنية الأساسية . لذلك هناك بعض المبادىء يجب على التدريب الدائري أن يحققها ومن هذه المبادئ :

أولاً : أن يكون التدريب بهدف رفع مستوى الحالة الصحية :

يجب أن يعمل أسلوب التدريب في وحدة التدريب الدائري على رفع المستوى الصحي للشخص الممارس ، وهذا لا يتحقق إلا إذا كانت الشدة المستخدمة ذات تأثير إيجابي على أعضاء وأجهزة الجسم .

لذا يجب على المدرب أن يكون ملماً بما يجب أن يكون عليه نظام وأسلوب التدريب الدائري وذلك في إطار المعارف الحديثه للنواحي التشريحية والوظيفية وتقويم الشدة والحجم ، والعلاقة بينهما في عملية التدريب وإلمامة بالظواهر الخارجية المصاحبة للحمل مثل التعب والإجهاد وميكانيكية التنفيس والنبض ... حيث أن هذه الامور تعتبر دلائل للتعرف على مدى تأثير الحمل على اللاعب كل هذا من أجل الفائدة لصحة المتدرب وجسمه.

◄ **مستويات الحمل والتي يتم من خلالها تقويم التدريب لهذا الأسلوب وهي :**

1) **المستوى الاول : راحة نشطة (إيجابية)**

وهي تمرينات سهلة وبسيطة تتضمن تمرينات الإسترخاء والتمرينات الترويحية، وتكون هذه التمرينات بعيدة عن نوعية التمرينات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس وفي هذه المرحلة تراعى التهيئة النفسية والجسمية ، والشهية للأكل والنوم حيث يصل مستواها من المستوى العادي إلى مستوى جيد جداً .

2) **المستوى الثاني : حمل خفيف :**

في هذه المرحلة يكون التدريب خفيفاً ، حيث يتضمن بعض جوانب اللعبة الممارسة ولا يكون هناك ملاحظة لدرجة الحمل حيث يحقق التدريب زيادة بسيطة في عمل القلب والدورة الدموية والجهازين العضلي والعصبي ، حيث الشعور بالراحة بعد إنتهاء التدريب أو الأداء .

3) **المستوى الثالث : حمل متوسط :**

وفيه يكون الحمل سهل حيث يتضمن زيادة متوسطة لإثارة عمل القلب والدورة الدموية والجهازين العصبي والعضلي ، وهنا يظهر الشعور بتعب خفيف مقبول بعد التدريب والشهية للأكل والنوم عادية .

4) **المستوى الرابع : حمل أقل من الأقصى :**

التدريب يكون بإستخدام درجة شديدة من الحمل حيث يتضمن درجة فوق المتوسطة لعمل القلب والدورة الدموية والجهازين العضلي والعصبي ، وفي هذا المستوى الشعور بتعب بعد التدريب والحاجة إلى النوم والراحه .

5) المستوى الخامس : الحمل الأقصى :

التدريب يكون بإستخدام شده عالية حيث يسمح بإثارة عالية لمتطلبات عمل القلب والدورة الدموية والجهازين العضلي والعصبي حيث يلاحظ وجود التعب أثناء وبعد التدريب، وحاجة ضرورية جداً للنوم والراحة .

6) المستوى السادس : حمل أكبر من الأقصى :

وفيه يكون التدريب بدرجة حمل يستلزم قوة إرادة لإنجازها حيث بشعر اللاعب بقدر كبير من التعب وقد يصل في بعض الأحيان إلى الأعياء ، حيث يكون اللاعب في حاجة شديد إلى النوم والراحة وتكون الشهية للأكل ضئيلة .

ثانياً : مراعاة عنصر الشمول في التمرينات :

يجب أن يراعي في تصميم البرنامج التدريبي تنمية المجموعات العضلية المختلفة بالجسم وذلك بطريقة متغيرة وتمرينات متعددة على أن تكون هذه التمرينات بغرض التنمية الشاملة للجسم ، ويمكن بجانب برنامج التدريبي الدائري العام أن يعطى برنامج للتمرينات الخاصة والتي تتناسب مع المسابقة أو نوع النشاط الرياضي الممارس ، والبرنامج المناسب يجب أن يحتوي على (8-12) تمريناً مختلفاً يخصص تمرينات لكل مجموعة عضلية (الذراعين ،الرجلين ،وظهر) إضافة إلى بعض التمرينات الخاصة بالرياضة الممارسة .

ثالثاً : إنتظام التدريب :

يعتبر التدريب الدائري قد حقق أهدافه عند ما ينجح في تنمية وتحسين وتثبيت الصفات الجسمية (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقه) لذلك من غير المجدي إستخدام التدريب الدائري لمده أقل من (4) أسابيع فقد لا يعود بالفائده على الممارسين .

رابعاً : إستخدام مبدأ التدرج في رفع الحمل في ضوء قدرات الممارسين :

إن تحديد الجرعات التدريبية يتم على ضوء القدرات والإمكانيات التدريبة للمتدربين. وبالتالي فإن الإختبار الأول لأقصى تكرارات لابد منه ، ومن ثم يتم التدرج برفع الحمل التدريبي بناء على الإختبار الثاني ، والذي يعتبر إختباراً أوليا للمرحلة التالية .

ويتم ذلك بعد أن نطبق التمرين للحد الأقصى من التكرارات وتطبيق المعادلة التالية:

$$\text{التكرار في الأداء} = \frac{\text{الحد الأقصى للتكرارات}}{2}$$

فاذا كان التكرار الأقصى في الأداء بلغ على سبيل المثال (20) تكرار ، فإن التكرار المطلوب في الأداء الفعلي يكون :

$$\text{التكرار في الأداء} = \frac{20}{2}$$ أي (10) تكرارات

وبعد تطبيق الإختبار الثاني قد تصل (30) مثلاً فيكون التكرار المطلوب = 15 تكراراً ... وهكذا وهناك أمور يجب مراعاتها في التدرج :

- من السهل إلى الصعب .
- من البسيط إلى المراكب .
- من المعلوم إلى المجهول .

خامساً : مراعاة التدريب للسن والحالة التدريبية :

لذا يجب على المدرب أن يكون ملماً بالمعارف الفسيولوجية والتشريحية للناشئين والبالغين ، وكذلك المعارف النفسية ومراحل النمو المرتبطة بكل مرحلة سنية (درويش ، حسانين 1999).

✱ **أساليب التدريب الدائري :**

أولاً : التدريب الدائري بإستخدام الحمل المستمر :

إن التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر يهدف إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي ، وزيادة القدرة لمقاومة التعب بالإضافة إلى تنمية وتطوير التحمل العام وتحمل القوة بالإضافة إلى تنمية وتطوير السمات الإرادية (بشناوي ،خواجا 2005) .

ويتميز التدريب المستمر عامة بعدم وجود فترات للراحة البينية وإختيار تمرينات سهلة ومتوسطة الشده ما بين 30 – 75% أقصى مقدرة للفرد .

ثانياً : التدريب الدائري بإستخدام الحمل الفتري :

يتميز التدريب الفتري العام بوجود فترات راحة بينيه للعودة الجزئية للحالة الطبيعة، وينقسم هذا الأسلوب إلى قسمين رئيسين هما :

1) التدريب الدائري بإستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

- التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) .
- التحمل الخاص (تحمل قوة ، تحمل السرعة) .
- القوة المميزة بالسرعة والرشاقة .
- ينظم الدورة الدموية ، تبادل الأكسجين في العضلات ، المقدرة العصبية للتوافق.

وفي هذا النوع من التدريب يراعي عند الإنتقال من محطة إلى أخرى وجود فترة راحة ليست كاملة تتراوح ما بين 30 – 45 ثانية وتؤدى دورة أو أثنتين أو ثلاثة بحيث يكون بين كل دورة وأخرى فترة راحة ما بين 3 – 5 داقئق . (احمد ، 1999) .

- الخطوات التدريبة في الحمل الفتري منخفض الشدة :

1) تحديد الجرعه المناسبة لكل تمرين : براعى في هذا الإختيار أن يستغرق أداء كل تمرين (30) ثانية يعقبه (30) ثانية راحه وهكذا ، حتى ينتهي من جميع تمرينات الدائرة ، ويجب إختيار التمرينات المناسبة التي يمكن تكرارها على الأقل بين (15 – 20) مرة في الفترة المحددة لكل تمرين .

2) تحديد زمن كل تمرين وزمن الراحة البينية :

أ. في كل محطة يستغرق التمرين (15) ثانية ويتبعها (45) ثانية راحة .

ب. في كل محطة يستغرق التمرين (15) ثانية ويتبعها (30) ثانية راحة .

ج. في كل محطة يستغرق التمرين (30) ثانية ويتبعها (30) ثانية راحة .

مع مراعاة أن تستغرق فترة الراحة البينية بين كل دوره وأخرى حوالي (3–5) دقائق . (البشتاوي ، خواجا 2005) .

3) التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب لأداء كل تمرين حسب ما ورد في السابق ويمكن التدريب أما لدورة واحدة او دورتين أو ثلاثة دورات لفترة زمنية معينة .

4) التدريب مع التدرج بحمل التدريب : بعد الإنتهاء من الفترة المحددة التي يراها المدرب يقوم اللاعب بالتدرج بحمل التمرينات المستخدمة إما بزيادة عدد الدورات أو زيادة عدد تكرار كل تمرين وهكذا ، يستمر التمرين مع طرق التدرج بحمل التدريب طوال الفترة التي بحددها المدرب ثم يعقبها إختيار آخر لتحديد جرعة التدريب الجديدة .

- **مجالات الإستخدام :**

في تدريب ألعاب القوى (للمسافات القصيرة والمتوسطة والوثب ، ورمي الرمح) ألعاب الجمباز ، والجودو والملاكمة . (دوريش ، حسانين ، 1984) .

2) التدريب الدائري بإستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة :

يهدف هذا الأسلوب إلى تنمية عناصر القوة المميزة بالسرعة (القدرة) والتأثير الفسيولوجي في تحسين التبادل الأكسجيني للعضلات وإختزان الطاقة مما يؤدي إلى تطور المقدرة العصبية للتوافق .

◄ عند إستخدام مثل هذا الأسلوب يجب أن يراعى بعض النقاط ومنها :

أ- يمتاز التمرين على أن لا يزيد تكراره عن 8 – 12 مره .

ب- تحديد زمن معين لكل تمرين فيما بين 10 – 15 ثانية أو الأداء بدون زمن محدد.

ج- تشكيل تمرينات الدائرة بحيث يتخللها تمرينات بإستخدام الأثقال الافقية في حدود 75% من أقصى مستوى للفرد .

د- تتراوح فترة الراحة ما بين كل تمرين 30 – 90 ثانية وبين كل دورتين متتالين (3 – 5)دقائق . (البشتاوي، حسانين ، 2005)

- **مجالات الإستخدام :**

تدريب ألعاب القوى (العدو – الوثب – الرمي) ألعاب الكرة ، السباحة (عبدالخالق ، 1992) .

ثالثاً : التدريب الدائري بإستخدام الحمل التكراري :

تحدد هذه الطريقة من خلال العمل التكراري وتؤدى التمرينات بزيادة أحمال إضافية وأن قوة المثير لكل تمرين حوالي 80 – 90% لأقصى حدود مقدرة اللاعب . أما فترات الراحة

فتكون بعد أداء التمرينات بقوة 80 – 90% تتراوح (2 – 3)دقائق أما إذا كانت الأثقال ما بين 90–100% فإنها تتراوح مابين(3–5)دقائق ، وأي إطالة أو تقصير لفترة الراحة يفقد التدريب تأثيره .

ولتنميه القوة العظمى وسرعة القوة بهذه الطريقة يراعي الاتي :

أ- يحدد الحمل على أن يكرر 8 مرات لكل مجموعة وتكون فترات الراحة 120 ثانية وتكون إيجابية ويؤدى فيها تمرينات إسترخاء وإطالة. لا يتغير فيها مقدار الثقل وسريان التمرين بل يتغير التكرار مثل: 8 ، 6 ، 4 ، 2 ، 1 ، 2 ، 4 ، 6 .

ب- يحدد الوقت لأداء التمرين ما بين (10 –25) ثانية يكون الحمل 50% ثم يزداد إلى 60 – 70% والثالثة 80% ثم يعود الى 70 – 60% ثم 50% والراحة تكون (90 – 180) ثانية وتكون راحة إيجابيه يسجل اللاعب في بطاقته زيادة عدد مرات التكرار في الوقت الزمني المحدد .

- **مجالات الإستخدام :**

العاب القوى (عدو ، وثب ، جله ، رمح)، ملاكمة ،التجديف (عبدالخالق 1992).

✸ **السباحة :**

السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي .

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي ، ووضع الجسم الأفقي في الماء ، وإنتظام عملية التنفيس ، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين ، وحركة الرأس في توقيت منتظم ، وتتمثل كل هذه

العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف إختلافاً كليا عن اليابس الذي يعيش فيه (سالم ، 2000) .

وقد حظيت السباحة بإهتمام كبير وخاصة في القرون الأربع الأخيرة ، وأصبح من المألوف أن نسمع عن تحطيم الأرقام عاماً بعد عام ودورة تلو الأخرى، حتى ما كان يعتبر إنجازاً منذ سنوات أصبح حقيقة قائمة. وذلك ليس وليد الصدفة وإنما نتيجة للمنهج العلمي الذي أصبح سمة العصر السائد في معظم مجالات الحياة . (زكي ، راتب 1980) .

كما ظهر أيضاً تطور طرق وأساليب إختبار وإنتقاء الناشئين لممارسة تلك الرياضية وإستخدام الطرق والوسائل الحديثة في التدريب وبناءاً على ذلك بدأت القواعد المنظمة لرياضية السباحة في التطور لتؤدي دوراً بارزاً للإرتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية وإستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة (القط ، 1998) .

- وتعتبر السباحة من الرياضات الهامة لما تكسبة للإنسان من فوائد متعددة منها :

1) الفوائد الترويحية والإجتماعية :

إذ تعمل على إكساب الفرد الممارس الشعور بالأمن ، والثقة بالنفس ، والقدرة على التحرك في الوسط المائي كما يمكن ممارستها في أي وقت بغرض الترفية، فهي تضفي المرح والسرور والسعادة لممارسيها . كما تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على الفرد الممارس والسباحة كنشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس إتباع قواعد ونظم محدده أو طريقة معينة للسباحة .

وتظهر الفوائد الإجتماعية في تنمية التكيف الإجتماعي للأفراد نتيجة لممارستها مع الآخرين ، وإستخدام السباحة في إنقاذ الغريق يؤدي إلى إيجاد علاقات إجتماعية بينهم .

2) الفوائد التربوية والنفسية :

ترجع الفوائد التربوية والنفسية إلى كونها تمارس في أحواض السباحة وعلى شواطئ البحار والأنهار خلال مراحل العمر المختلفة ولجميع الأعمار من الجنسين في مكان واحد، يعمل على تربيتهم جنسياً ، كما أنها تساعد في تكوين العادات الصحية والغذائية السليمة لدى ممارسيها.

3) الفوائد العلاجية :

تظهر من خلال إستخدامها كجزء هام في برامج العلاج لكثير من الحالات فهي تساعد في كثير من الحالات النفسية مثل الإنطواء النفسي أو التوتر العصبي . فممارسة السباحة كنشاط ترويجي يقلل من حدة التوتر العصبي ، وممارسة السباحة مع الآخرين تنمي التكيف الإجتماعي مما يعمل على التغلب على الإنطواء النفسي .

كما تساهم في علاج بعض حالات مرض القلب فهي تزيد من كفاءة الجهاز الدوري وتعمل على تدريب الأوعية الدومية وعضلة القلب .

وتدخل أيضاً كعامل مساعد لمرض الشلل وذلك لأن الجسم يطفو ويكون محمولاً بواسطة الماء ، مما يخفف من المجهود الملقى على العضلات بالمقارنة مع الوضع الطبيعي للجسم .

4) الفوائد البدنية :

تظهر أهمية السباحة من حيث تنمية الفرد الممارس بدنياً بصورة أوضح من تحليل أداء الفرد لطرق السباحة ، فنجدها تشمل على التحريك الشامل لجميع أجزاء الجسم بعضلاته ومفاصله وأجهزته الحيوية حيث يتم العمل للعضلات والأعضاء المتحركة بالتبادل أو على التوالي في توقيت منظم ويظهر تبادل العمل العضلي واضحاً بين مجموعات العضلات المختلفة

الأساسية منها والمساعدة في الحركة من إنقباض وإرتخاء . مما يتيح زيادة في سمك العضلات وإنسيابها وزيادة القوة العضلية بأنواعها وزيادة قوة مطاطية الأوتار العضلية المتصلة بالعظام والمفاصل .

✱ **المرونة :**

تعد المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية ويعرفها ، ملحم (1999) : بأنها قدرة المفصل على الحركة في المدى الواسع لها ، والتي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب ، ويشير عبدالفتاح (1994) بأنه يفهم تحت مصطلح (المرونة) المكونات الوظيفية والبنائية لجسم الفرد والتي تحدد سعة ومدى أداء مختلف الحركات.

وتعتبر المرونة من أهم الصفات البدنية المؤثر في السباحة ، ويؤدي عدم كفاية المرونة للمفاصل إلى إعاقه مدى الحركة ، وبتالي تنخفض كفاءة الأداء الفني لطرق السباحة وتقل القدرة على إستخدام إمكانات السباح من ناحية القوة والسرعة والتوافق وهذا يؤدي إلى إنخفاض الإقتصاد في الجهد كما يكون سبباً لإصابة المفاصل والأربطة .

لذلك يتطلب البناء البيوميكانيكي لحركات السباحة درجة عالية من المرونة بمفصل الكتف ومفصل القدم كما يحتاج سباحو الصدر إلى قدره كبيرة من مرونة مفاصل الركبة والفخذ (عبد الفتاح ، 1994)

- ويشير البشتاوي والخواجا (2005) إلى أن المرونة تنقسم إلى قسمين :

- المرونة الإيجابية : وهي القدرة على الأداء لمدى حركي واسع دون مساعده خارجية أو إستخدام أداء .

- المرونة السلبية : وهي الأداء لمدى حركي أوسع بالإعتماد على مساعده خارجية أو إستخدام أداء .

ويؤكد عبدالفتاح (1994) أن المرونة الإيجابية والسلبية تختلف فيما بينها وأن المرونة السلبية تعكس الإمكانات الإحتياطية لتنمية المرونة الإيجابية ، وعند التخطيط لتنمية المرونة يجب العلم بأنه لا يوجد إرتباط بين مستوى المرونة الإيجابية والسلبية . لذا ليس ضرورياً أن يكون السباح الذي يتميز بمستوى عالٍ من المرونة الإيجابية أن يكون على نفس المستوى من المرونة السلبية والعكس ، غير أن المرونة السلبية تعتبر أساساً لتنمية المرونة الإيجابية .

◄ طرق تنمية المرونة للسباح :

أولاً : الطريقة المطاطية العلمية (الإنقباض الأيزومتري) :

إقترح إستخدام هذه الطريقة هولت(1973) : وهي عبارة عن سلسلة من الإنقباضات الأيزومترية بغرض مطاطية العضلات بحيث تكون العضلات على كامل إمتدادها عند بداية التمرين يتبعها إنقباض مركز للمجموعات العضلية المقابلة مع ضغط خفيف من الزميل .

ثانياً : الطريقة المطاطية البطيئة :

تعتمد هذه الطريقة لتنمية المرونة لدى السباحين على الإطالة المتدرجة للمفاصل حتى أقصى مدى للحركة ، وعندما يصل السباح إلى أقصى مدى لحركة المفصل ومطاطية العضلات يثبت في ذلك الوضع لفترة زمنية تتراوح عادة بين خمس وعشر ثواني .

ثالثاً : طريقة تمرينات البالية :

تتميز هذه الطريقة بأنها تعمل على تنمية كلاً من المرونة والقوة لدى السباح وهي وإن كانت غير شائعة الإستخدام لدى أغلب مدربي السباحة . وهي الثبات في وضع معين مع عمل حركات مثل ثبات الأرجل مستقيمة في وضع معين بينما تؤدي القدم حركة تدوير (زكي ، راتب ، الماجد 1983) .

❋ **السرعة :**

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة . كما أنها مرتبطة ومؤثرة في جميع عناصر اللياقة البدنية المعروفة ، ويعد المكون الرئيسي لسباقات السباحة والمسافات القصيرة في العاب القوى ، وقد عرفها كثير من العلماء والباحثون بكلمات ربما تكون مختلفة ، إلا أنها تصب في هدف و معنى واحد ، فعرفها عبدالفتاح (1994): بأنها مجموعة المكونات الوظيفية لجسم السباح التي تمكنه من الأداء الحركي في أقل زمن . كماعرفها الربضي (2001): بأنها قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن . ويعرفها حسانين (1998): بكونها " تلك الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض وحالة الإسترخاء العضلي " .

- ويصنف الربضي (2004) السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

1) السرعة الأنتقالية (القصوى) :

يعرفها علاوي: بأنها ممارسة الإنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابها في أقصر زمن ممكن .

2) السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :

تعني سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الإنقباض للألياف العضلية التي يلزمها الإنقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة ، وهذا يحصل في الملاكمة وخاصة في لحظة توجيه لكمة لجهة معينه من الخصم أو في سرعة الركضة التقريبية في الوثب الثلاثي والطويل .

3) سرعة الإستجابة :

تعرف بأنها القدرة على إستجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، ويقسمها المندلاوي إلى :

أ- رد الفعل البسيط : يعني أن الرياضي يعرف مسبقاً نوع المثير المتوقع ، وبنفس الوقت يكون لديه الإستعداد للإستجابة على ذلك المثير.

ب- رد الفعل المعقد : وهذا النوع من الإستجابة يكون معروف للاعب بصورة مسبقة .

4) تحمل السرعة :

تعني قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة .

◀ السرعة والسباحة :

عند تنمية السرعة لدى السباحين يجب الأخذ بعين الإعتبار أن إمكانات السباح لأداء الحركات السريعة مختلفة وأنها ترتبط بكثير من المتطلبات منها :

أ- متطلبات سرعة البدء: يتطلب البدء بسرعة تطوير ما يلي :

- سرعة رد الفعل إستجابة لإشارة البدء .
- سرعة أداء الحركات الأولى قبل الدفع .
- قوة الدفع لمكعب البدء .

- مسار وطول مرحلة الطيران .
- شدة وتوقيت أداء أول حركات السباحة .
- فاعلية الإنزلاق بعد دخول الماء والخروج لسطح الماء .

ب- متطلبات سرعة الدوران :

- سرعة رد الفعل إستجابة للإقتراب من منطقة الدوران .
- سرعة ودقة تنفيذ حركات الدوران .
- قوة دفع الحائط بعد الدوران .
- سرعة الإنزلاق تحت الماء بعد دفع الحائط .
- توافق تنفيذ الضربات الأولى بعد الإنزلاق .

ج- متطلبات سرعة السباحة :

- توقيت وطول الشدة .
- مستوى القوة المطبقة عند أداء الشدة .
- تطوير التوافق بين العضلات .
- توافق الأداء الفني للشد بالذراعين مع حركة النفس .

◄ وقسم عبدالفتاح (1994) مكونات السرعة إلى :

1) مكونات السرعة الأولية وتشمل :

1. فترة الكمون قبل رد الفعل .
2. فترة رد الفعل المركب .
3. سرعة أداء حركات منفصلة بدون مقاومة أو مواجهة خارجية .
4. التردد الحركي " عدد الحركات في وحدة زمنية " .

2) مكونات السرعة المركبة :

وتشمل المكونات الأولية للسرعة مرتبطة بغيرها أو ببعضها ومع الأداء المهاري في السباحة مثل :

1. القدرة على أداء البدء والدوران في أقل زمن .
2. مستوى أقصى سرعة لمسافة معينة .

ويؤكد عبدالفتاح " نقلاً عن بلاتونف 1991" أنه لايوجد فروق بين سباحي المستويات العليا والأفراد غير الرياضيين في سرعة رد الفعل البسيط ، وأنه يمكن تحقيق التحسن في سرعة رد الفعل من خلال تحسين المكونات المركبة التي تتحسن كثيراً تحت تأثير التدريب ، ويرجع سبب ذلك إلى أن المكونات المركبة للسرعة لا ترتبط فقط بمستوى تطور المكونات الأولية ولكن ترتبط أيضاً بكثير من العوامل الفنية للأداء والعوامل البدنية والنفسية والتي يمكن تنميتها بشكل جيد .

✱ القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية ، وتوافرها ضرورياً للوصول بالفرد الى أعلى مراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية ، فهي الأساس في الأداء البدني ، فإن لم تكن من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية . فقد عرفها عبدالخالق (1992): بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ، وعرفها الربضي (2001) :بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها ، ويعرفها عبدالحميد وحسانين (1997) على أنها : (قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها).

✱ أهمية القوة :

يقول أوزوالين Osolin ، أن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في الممارسة الرياضية ، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد والمهارة المطلوبة .

يقول بارو Barrow ومك جي McGee ، أن القوة العضلية واحده من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ،وتعتبر سبب التقدم في الأداء ، وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة ، حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب .

ويذكر محمد صبحي حسانين أن القوة العضلية تعد المكون الأأول في اللياقة البدنية وهي عنصر أساسي ايضاً في القدرة الحركية واللياقة الحركية (حسانين، معاني 1998).

ويرى ماثيوز Mathews ، أن هناك أربع أسباب معقولة تبين أهمية القوة العضلية وأسباب الإهتمام بتدريبها وقياسها وخاصة عند تلاميذ المدارس :

1) القوة ضرورية لحسن المظهر : فهي تعمل على إكساب الفتيان والفتيات تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية في الوقوف أم المشي أو الجلوس .
2) القوة شيء أساسي في تأديت المهارات بدرجة ممتازة . فالقوة هي أساس للقيام بالأنشطة ، فإن لم تكن لديه القوة الكافية فلا يستطيع أن يؤدي المهارات بشكل المطلوب .
3) القوة مقياس للياقة البدنية : إختبارات القوة هي إحدى المقاييس العملية لتقدير اللياقة في المدراس ، ولقد إستخدمت بنجاح تام منذ حوالي (1930) ، فالقوة تعكس اللياقة الكلية وذلك للأسباب التالية :

أ- القوة هي مقياس له هدف كبير .
ب- القوة تتأثر بحالات المرض مثل العدوى بإلتهاب اللوزتين .
ج- القوة تتأثر بالمشاكل العاطفية .

4) القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية .

ولقد ثبت بالبحث العلمي إرتباط القوة العضلية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان كالقوام والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج الشخصي .

ونظر لأهمية القوة العضلية في مجال التربية الرياضية والبدنية فقد جعلها الكثيرون من رواد هذا المجال موضوعاً لدراساتهم وأبحاثهم فقسمها " لارسون ويوكم " الى :

- القوة الثابتة .
- القوة الحركية .

وقسمها فليشمان الى :

- القوة العظمى .
- القوة المتحركة .
- القوة الثابتة .

ويرى حسانين والمعاني 1998 أن القوة لها ثلاث أنواع هي :

1) القوة العظمى :

وتعني الحد الأقصى من القوة الذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بإرتفاع شدتها وهذا المتطلب ضروري لكثير من الأنشطة الرياضية وخاصة أنشطة القوة مثل رفع الأثقال والملاكمة .

وعادة يقاس هذا النوع من القوة بإستخدام اجهزة الديناموميتر مثل ديناموميتر القبضة لقياس قوة قبضة اليد .

2) القوة المميزة بالسرعة (القوة الإنفجارية) :

وهي قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ،وتتطلب القوة المميزة بالسرعة إستخدام معدلات عالية من القوة على شكل تفجر حركي ، اذ يتطلب تحقيق ذلك:

أ- درجة عالية من القوة العضلية .

ب- درجة عالية من السرعة .

ج- القدرة على دمج السرعة والقوة .

د- التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدد للغاية .

ويرى الخبراء أن أستخدام أختبار الوثب العمودي من الثبات (وهو أختبار مشهور لقياس القوة المتفجرة) يعكس مقدار ما يتمتع به الفرد من سرعة وقوة وطاقة ومهارة (مجتمعه) ويعتقدون أن هذه المكونات هي الأساس للياقة البدنية للإنسان .

3) تحمل القوة (الجلد العضلي) :

المعنى المباشر له هو أستمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي .

◄ القوة العضلية والسباحة :

إحتلت أهمية القوة العضلية مكانة هامة ضمن سباحي المستويات العليا في مختلف دول العالم ، ويصل حجم تدريبات القوة والتحمل العضلي خلال السنة حوالي 200 – 300 ساعة موزعه ما بين التدريب الأرضي والمائي. (عبدالفتاح ، 1994) .

وقد تطورت برامج تدريبات القوة الخاصة بالسباحة بفضل الدراسات العلمية التي أكدت كثيراً من الحقائق العلمية التي كانت غائبة عن الأذهان ، وأدى تأخير الكشف عنها إلى إضاعة

الكثير من الوقت والجهد في أداء التدريبات ، وعلى هذا الأساس حدد ماجليشير (1982) ثلاث مبادىء أساسية لتدريب القوة والتحمل لدى السباحين وهي :

1. يجب أن تتشابه طريقة أداء التمرينات مع طرق أداء السباحة بقدر الإمكان .
2. يجب ان تؤدى التمرينات بنفس سرعة الأداء في السباحة .
3. يجب التدرج في زيادة المقاومة مع الحفاظ على أن تكون أكثر بدرجة معينه عن المقاومة التي يواجها السباح خلال السباحة ذاتها .

أنواع القوة العضلية المطلوبة في السباحة :

1. القوة الأنفجاريه والقوة العظمى :

تظهر بشكل واضح عند أداء غطسه البدء في السباقات ولتنفيذ حركة الدفع في الدورانات كما يظهر تأثيرها في السباقات القصيرة (50 ، 100 ، 200م) ويقل تأثيرها كلما طالت المسافة .

2. تحمل القوة :

ويظهر تأثيرها في المسافات الطويلة مثل (800 – 1500 م).

ويرى عبدالفتاح 1994 أن طرق تنمية القوة العضلية في السباحة تنقسم الى:

أ- التدريب الأيزومتري (الثابت)
ب- التدريب الأيزوتوني (المتحرك) مع إستخدام مقدار ثابت من المقاومة ومزيج من العمل العضلي المركزي واللامركزي .
ج- التدريب الأيزوتوني مع استخدام الأنقباض العضلي اللامركزي .
د- التدريب الأيزوكنيتك (المشابهة للحركة).
ه- التدريب ضد المقاومات المتغيرة .

◄ التحمل :

يعتبر التحمل "الجلد "" الدوري التنفسي أو العضلي من أهم مكونات الأداء البدني ، فهو قاسم مشترك في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة .

فقد عرفها " هارة Harre "1979": بكونه قدرة الاجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي ، وعرفها حسانين "1998": بكونه " كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لإستمرارها في العمل لفترات طويلة " وعرفها البشتاوي والخواجا "2005": بأنه " قدرة الفرد على الأستمرار في الأداء الحركي والتغلب على المقاومات لأطول فترة ممكنة نسبياً أو لفترات طويلة من الزمن .

◄ تصنيفات التحمل :

يصنف العلماء التحمل إلى :

1. الجلد العام :

ويعتمد على تحسين عمل الأجهزة الحيوية بالجسم ، وهو متشابة في معظم الالعاب تقريباً ، والجلد العام قد لا يتفق في مكوناته مع طبيعة اللعبة ، كما أنه يتضمن تنمية العضلات الكبيرة العامة للجسم وتحسين عمل الجهازين الدوري والتنفسي .

ولقد أتفق العلماء في تعريف هذا النوع من الجلد على كونه القدرة على الاستمرار في العمل دون سرعة هبوط معدلاته ... ضمن هذه التعريفات يتضح أن الجلد هو " كفاءة الفرد من الناحية الفسيولوجية لإستمرار في أداء عمل لفترة طويلة ... وأيضاً " القدرة على القيام بإنجاز عمل ما لفترة طويلة بتأثير إيجابي وشدة عالية ، أو القدرة على أداء عمل متوسط الجهد والإستمرار في هذا النوع من الأداء لفترة طويلة .

2. الجلد الخاص :

كل نوع من أنواع النشاط الرياضي يتطلب نوعاً خاصاً من الجلد ، فكل لعبة لها متطلباتها الخاصة والتي تميزها عن غيرها من الالعاب . فمثلا الجلد الخاص بلاعب كرة القدم يختلف عن الجلد الخاص للاعب المبارزة ... وهكذا لذلك يعرف داتشوف Datchkov الجلد الخاص بكونه: " مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزوالته لنشاط رياضي محدد" . (حسانين والمعاني ، 1998).

ثانياً : الدراسات السابقة

- **دراسات مرتبطة بموضوع الدراسة:**

أجرى الوديان (2003) دراسة بعنوان " اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الاداء السباحي (100م) " حره " وهدفت الدراسة الى التعرف على اثر التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الاداء وحدوث تكيف . وتكونت عينه الدراسة من (24) لاعباً من منتخب مدينة الحسن للشباب وقد تم تقسيم عينه الدراسة الى مجموعتين احداهما تجريبيه تطبق اسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة في حين طبقت المجموعة الضابطة التدريب المتبع . وقد توصل الباحث الى ان لهذا الاسلوب اثر ايجابي على تحسين الصفات البدنية الخاصة ، وتحسين في زمن الاداء وقد حدث تكيف في الجهازين الدوري والتنفسي لسباحي (100م) حره وذلك للمجموعة التجريبية .

- **دراسات غير مرتبطة بموضوع الدراسة:**

أجرت (السيد ، 1981) دراسة بعنوان أثر التدريب الدائري باستخدام أسلوبين من أساليب الطريقة الفترية مرتفعة الشدة على مستوى الاداء في مادة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة تأثير التدريب الدائري مرتفع الشدة على مستوى اللياقة البدنية ومستوى الاداء لمادة الجمباز لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، وتكونت عينة الدراسة من (64) طالبة قسمت الى مجموعتين تجريبيتين: المجموعة الاولى تؤدي كل تمرين من تمرينات الدائرة في زمن 15 ث وتتبعها 30 ث راحة ثم

يؤدي بعدها التمرين الثاني والثالث النهاية في نفس الاسلوب وتكرار الدائرة ثلاث مرات ويفصل بين كل دورة والاخرى راحة لمدة 120 ثانية . أما المجموعة الثانية فتؤدي التمرينات في زمن 15 ث عمل يتبعها 45 ث راحة وهكذا حتى نهاية الدئرة وتؤدي الدائرة لمرة واحدة فقط ، ، وقد استنتجت الباحثة وجود فروق داله إحصائيا في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (الرشاقة)، وفي الحركات الارضية في الجمباز لصالح المجموعة الاولى ، بينما وجدت فروق دالسة فـــي اختبار الوثب الطويل من الثبات والشد على العقلة وحصان القفز والعارضتين مختلفتي الارتفاع ولصالح المجموعة الثانية .

كما قامت (فيدال ، 1982) بدراسة تجريبية بعنوان فاعلية التدريب الدائري في رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ، على عينة مكونة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة الى أن نظام التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة كان له فاعلية كبيرة ودالة إحصائيا برفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد مقارنة بالاسلوب المتبع في تدريس مساق كرة اليد في الكلية.

وفي الدراسة التي قامت بها (مدحت ، 1982) بعنوان اثر استخدام التدريب الـــدائري بالتمرينات على تنمية التحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي لتلميذات المرحلة الثانوية ، حيث قامت الباحثة فيها بتقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد اشارت نتائج هذه الدراسة الى ان استخدامالتدريب الفتري المنخفض الشدة بنظام التدريب الدائري لتمرينات الاعدد البدني بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الثانوية أدى الى رفع مستوى التحمل العضلي والدوري التنفسي .

وقام (حسانين ، 1982) بدراسة بعنوان نموذج مقترح لتوظيـــف التـــدريب الـــدائري كمجموعة اختبارات (بدني ، مهاري) مقياسية، وكان الهدف من هذه الدراسة تقـــديم نمـــوذج

للتدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري لزيادة دافعية التلاميذ نحو التدريب الدائري عن طريق اكساب الطلاب الطابع التقويمي وتكونت عينة الدراسة من (23) طالبا من الصف الثامن ، ومن النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة ان الوحدة حققت أهداف البحث وهي إمكانية تحويل وحدة التدريب الدائري الى بطارية اختبار مع مراعاة بعض الشروط عند اختيار المحطات ، كما لاحظ الباحث ايجابية عالية عند التلاميذ في أداء الوحدة التدريبية وذلك بسبب اسلوب التقويم المستخدم في التدريب الدائري مما زاد من دافعيتهم للاداء ، وقد أوصى الباحث باستخدام وحدات التدريب الدائري كأداة للتقويم والتدريب داخل درس التربية الرياضية في المدارس .

وفي الدراسة التي قام بها (عبد البصير ، 1984) بعنوان أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري منخفض الشدة والتدريب الفتري مرتفع الشدة في التدريب الدائري في برنامج التمرينات على اللياقة البدنية العامة لتلاميذ المرحلة الابتدائية خلال درس التربية الرياضية ، والتي قام الباحث بها بتقسيم عينة الدراسة الى ثلاث مجموعات ، المجموعة الاولى تؤدي التدريب الدائري باسوب التدريب الفتري المنخفض الشدة ، والمجموعة الثانية تؤدي التدريب الدائري باسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة ، والمجموعة الثالثة ضابطة ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة الى فعالية استخدام التدريب الفتري المنخفض الشدة والمرتفع الشدة بنظام التدريب الدائري في رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث لاحظ الباحث فروقاً دلة احصائيا لصالح المجموعتين الاولى والثانية مقارنة بالمجموعة الثالثة ، فيما أنه لم يجد فروقاً دالة بين المجموعة الاولى والثانية .

وفي دراسة تجريبية قامت بها (الطوانسي ،1993) بعنوان تأثير التدريب الدائري على اللياقة البدنية والقدرة على التعليم ومستوى الاداء المهاري في الجمباز لتلاميذ الصف الخامس ،

حيث تكونت العينة من صفين من تلاميذ الصف الخامس ، وقامت الباحثة بتقسيم العينـة الـى مجموعتين تجريبية وضابطة ، حيث أشارت النتائج الى التأثير الايجـابي للبرنـامج المقتـرح للتدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر مقارنة بالطريقة المتبعة في جزء الأعداد البدني فـي درس التربية الرياضية ، حيث كان هناك تأثيرا ايجابيا للبرنامج المقترح على اللياقـة البدنيـة والقدرة على التعلم ، ورفع مستوى الاداء في الجمباز .

وقامت (أمين ، 1995) بدراسة بعنوان تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر على بعض المتغيرات البدنية والمستويات الرقمية وكان الهدف من هذه الدراسة هو محاولة التعرف على تاثير البرنامج المقترح ، وتكونت عينة الدراسة مـن (60) طالبة من طالبات السنة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ، حيث كانت أهم نتائج هذه الدراسة ، ان استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر اكثر تأثيراً وفاعلية في تنمية عناصر اللياقة البدنية ، ورفع المستويات الرقمية ، عن الطريقة التقليدية في تـدريس مـسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وقد أوصـت الباحثة باستخدام نظام التدريب الدائري لتنظيم التدريب وتنمية عناصر اللياقة البدنية، وزيـادة المستويات الرقمية في مسابقات الميدان والمضمار ، كما أوصت باستخدام التـدريب الـدائري كدافع لاستثارة دوافع الطالبات للعمل بجهد اكبر من الطريقة التقليدية.

قامت (Gina Bravo .1996) وأخرون بوضع برنامج تدريب دائري وثم اختيار عينة مكونة من (124) سيدة ، تراوحت أعمار أفراد العينة ما بين 50 – 70 عاماً حيث قسمت الـى مجموعتين تجريبية وضابطة ، حيث قامت المجموعة التجريبية بأداء تمارين مختلفة تتـضمن المشي ، الصعود والهبوط على كرسي ثابت ، تمرينات الرشاقة ، والمرونة ، لمـدة 60 دقيقـة وثلاث مرات أسبوعيا لمدة عام ، وقد كانت التمرينات على شكل دائرة تدريبية ، حيث لوحظ ان

المرونة والقوة والتحمل والرشاقة تأثرت بشكل إيجابي عند سيدات المجموعة التجريبية ، وقد توصلت الدراسة الى ان البرنامج التدريبي كان له الاثر الايجابي الكبير على الصحة العامة للمشاركات فيه .

وفي دراسة تجريبية قام بها (E.B 1997) باستخدام أسلوب التدريب الدائري على عينتين الاولى أعمارهم دون الخمسين عاما، وهدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى أهمية تدريبات اللياقة البدنية كأحد العوامل الصحية الهامة والتي خففت من عملية الوقوع لدى كبار السن بسبب مرض هشاشة العظام الذي يصيبهم ، حيث قام الباحث باعطائهم من (8 –10) تمارين بتكرار من (8 –12) مرة لكل تمرين ، والمجموعة الثانية أعمارهم فوق الخمسين عاما وقام باعطائهم من (8 – 10) تمارين بتكرار (10 – 15) مرة لكل تمرين ، حيث قام بتدريب المجموعتين بمعدل مرتين الى ثلاث مرات في الاسبوع ، واستنتج في دراسته ان استخدام اسلوب التدريب الدائري يؤدي الى تحسين الاتزان والرشاقة ، الامر الذي يساعد على عدم الوقوع عند كبار السن عن طريق وقف مرض هشاشة العظام والمساعدة في بناء العظام .

أجرى العقول (1998) دراسة بعنوان " أثر استخدام التدريب الدائري في تحسين الأداء المهاري والبدني للعبة كرة اليد في حصص التربية الرياضية " وهدفت الدراسة الى التعرف الى اثر استخدام التدريب الدائري اذا استخدام في حصص التربية الرياضية في تحسين الاداء المهاري والبدني لطلاب المرحلة الثانوية في الاردن وفي الفرع المهني تحديد . وقد قام الباحث بتصمم استبانه للتعرف الى عناصر " اللياقة البدنية " الاداء المهاري للطلاب عينة الدراسة ، واستبانة أخرى للتعرف الى الاختبارات المناسبة لقياس واختبار كل عنصر من تلك العناصر . وتكونت عينة الدراسة من طلاب الصف الاول الثانوي التجاري في مدرسة دير ابي سعيد الثانوية المهنية في مديرية التربية والتعليم للواء الكورة . وتم تطبيق البرنامج لمده ثلاثة عشر

اسبوعاً، اي ما مجموعة ست وعشرون حصة صفية . وقد توصل الباحث الى النتائج التاليـة : ان استخدام أسلوب التدريب الدائري في حصص التربية الرياضية له أثر كبير في تحسين الاداء البدني والمهاري بلعبة كرة اليد عند طلاب عينة الدراسة .

وقد قام الوديان (1999) بدراسة بعنوان " التدريب الفتري والتدريب المستمر وأثرهما على زمن الاداء في سباحة (50) متر بطريقة الزحف على البطن " وهدفت الدراسة الى معرفة أثر التدريب بطريقة التدريب المستمر على زمن الأداء في سباحة 50 متر وأثر التدريب بطريقة التدريب الفتري على زمن الأداء سباح 50 متر . وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبـاً مـن طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك والمسجلين في مساق التخصص في السباحة (ت.ر 418)،حيث تم تقسيم عينة الدارسة الى مجموعتين بالطريقة العشوائية وقـد توصـلت نتـائج الدراسة الى ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي كانت تتدرب بأسـلوب التدريب الفتري عنه في المجموعة التي كانت تتدرب بأسلوب التدريب المـستمر . وأن هنـاك فروقات ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التي كانت تتدرب بأسلوب التدريب الفتري عنـه في المجموعة التي كانت تتدرب بأسلوب التدريب المستمر وذلك في زمن سباحه 50 م بطريقة الزحف على البطن .

وقد أجرى الدرايسة(2001) دراسة بعنوان " أثر استخدام التدريب الدائري في الجـزء التمهيدي من درس التربية الرياضية في تطوير الرشاقة عند طلاب الصف السادس الأساسـي " هدفت هذه الدراسة الى وضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة الرشاقة عند طلاب الـصف السادس الأساسي للتعرف على تأثير تطبيق البرنامج في تحسين صفة الرشاقة ، وقد تم اختيـار محطات الدائرة التدريبية حسب ارتباطها بصفة الرشاقة ، واستخدام الباحث المنهج التجريبـي . حيث تكون مجتمع الدراسة من طلاب الصف السادس الاساسي في المدرسة النموذجية لجامعـة

اليرموك ، فيما اشتملت عينة الدراسة على (46) طالباً وتم تطبيق الدائرة التدريبية لمدة عشرة اسابيع بواقع (3) مرات اسبوعياً على المجموعة التجريبية ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة ان استخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري منخفض الشدة في الجزء التمهيدي من درس التربية الرياضية أكثر تأثيراً وفاعلية في تنمية الصفات البدنية بشكل عام والرشاقة بشكل خاص ، ورفع مستوى الاداء الرياضي لطلاب الصف السادس الاساسي عينة الدراسة .

وأجرت (الزعبي ، 2002) دراسة بعنوان أثر نظام المحطات على تحسين اللياقة البدنية وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر نظام المحطات المقترح ، الذي يهتم في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للممارسين في اطار الرياضة للجميع لمختلف الاعمار من الجنسين وبدون مدرب وتكونت عينة الدراسة من (32) مشاركاً ومشاركة ، بواقع (15) مشاركاً من الذكور و(17) مشاركة من الاناث ، تراوحت أعمارهم بين 25 – 52 سنة تم اختيارهم من الرواد الممارسين للنشاط البدني على النظام في مدينة الحسن للشباب وأخضعت عينة الدراسة للفحوصات الطبية اللازمة ، وتم اجراء الاختبار القبلي لافراد عينة الدراسة ومن ثم تطبيق البرنامج التدريبي الذي هو جزء لا يتجزأ من نظام المحطات ، ولمدة عشرة أسابيع ، بواقع ثلاثة تدريبات أسبوعياً بلغت مدة الوحدة التدريبية الواحدة بين 50 – 60 دقيقة ، مع مراعاة التدرج في شدة الحمل التدريبي ، والذي كان بحدود 60 – 70% من اقصى نبضات القلب ، ثم تم اجراء الاختبار البعدي الذي تم بنفس ظروف الاختبار القبلي .وأظهرت النتائج أن هناك فرقا احصائيا بين الاختبار القبلي والاختبار والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات الدراسة ، وبشكل متفاوت ولكلا الجنسين وهي (الوزن ، نسبة الدهون ، التحمل الدوري التنفسي ، المرونة ، تحمل عضلات البطن ، تحمل عضلات الذراعين ، معدل ضربات القلب ، قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات الظهر)

وأجرى (بني ملحم ، 2003) دراسة بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ، وهدفت الدراسة للتعرف الى تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية معدل ضربات القلب ، ومعدل التنفس ، وضغط الدم وبعض متغيرات الدم وعلى بعض المتغيرات البدنية الوزن والشحميات الجلدية بالاضافة معرفة اثر البرنامج على الانجاز . تكونت عينة الدراسة من 9 سباحين من سباحي كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ، وأشارت نتائج الدراسية بعد اجراء المعالجات الاحصائية اللازمة الى وجود تحسن في جميع متغيرات الدراسة من القياس القبلي الى القياس البعدي ولصالح القياس البعدي ماعدا متغيرات ضغط الدم الانبساطي ، وهيموجلوبين الدم وخلايا الدم الحمراء فلم تشير النتائج الى فروق بين القياس القبلي والبعدي ، كذلك أظهرت النتائج تحسن المستوى الرقمي لسباحة 400 م حرة لدى أفراد عينة الدراسة.

وقامت (عبدالرحيم ، 2004) بدراسة بعنوان أثر برنامج معرفي قائم على استخدام التدريب الدائري في تحسين الجانب المعرفي لدى معلمات التربية الرياضية في المرحلة الاساسية في لواء الكورة ، وهدفت هذه الدراسة تعرف اثر برنامج معرفة قائم على استخدام التدريب الدائري في تحسين أداء معلمات التربية الرياضية وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي :-

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي في اكتساب معلمات التربية الرياضية (عينة البحث) للكفايات المعرفية في مجال التدريب الدائري .
- يوجد اختلاف في اثر البرنامج المعرفي في اكساب معلمات التربية الرياضية للمراحلة الاساسية بالكفايات المعرفية للتدريب الدائري للاختبار القبلي ، يعزى لمتغيسر المؤهل

العلمي ولصالح مؤهل درجة البكالوريوس ، وبين متغير الخبرة ولصالح فئة الخبرة من 5 سنوات فما فوق .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أثر البرنامج التدريبي للاختبار القبلي يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اثر البرنامج التدريبي للاختبار البعدي يعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح درجة البكالوريوس .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اثر البرنامج التدريبي للاختبار البعدي يعزى لمتغير الخبرة والحالة الاجتماعية .

التعليق على الدراسات

اتضح للباحث من خلال عرض الدراسات ان معظم الدراسات ركزت على أهمية وفائدة استخدام اسلوب التدريب الدائري في تنمية الصفات البدنية في مختلف الالعاب كما في دراسة (العقول 1998) (الوديان 2003) (Gina Bravo, 1996) (فيدل 1982).

واشارت بعض الدراسات الى أهمية استخدام اسلوب التدريب الدائري في رفع مستوى الاداء المهاري مثل : (الطوانسي 1992 ، ، العقول 1998).

وقد تعرضت بعض الدراسات الى زيادة ، فاعلية درس التربية الرياضية باستخدام اسلوب التدري الدائري كما في دراسة (، عبدالبصير 1984)، اتبعت الرشاقة وركزت بعض الدراسات على فاعليه استخدام طريقتين من طرق التدريب في اسلوب التدريب الدائري على تحسين الصفات البدنية مثل (عبدالبصير 1984) ، (السيد 1981) .

وتناولت بعض الدراسات اثر استخدام نظام المحطات على تحسين اللياقة البدنية كدراسة (الزعبي ، 2002) .

وفي دراسة حسانين (1983) أشارت الى امكانية استخدام اسلوب التدريب الدائري كبطارية اختبارفي دروس التربية الرياضية .

وجميع الدراسات اجمعت على فاعلية استخدام التدريب الدائري ، واتفقت في استخدام المنهج التجريبي كمنهج للدراسة ، واستخدامها لتطبيق البرامج التدريبية كأداه لجمع البيانات ، باستثناء دراسة (العقول ، 1998) فقد استخدمت المنهج الوصفي كمنهج للدراسة .

وقد اختلفت الدراسات في اسلوب تطبيق البرامج التدريبية فبعض الدراسات اختارت اسلوب الثلاثة مجموعات كدراسة (عبدالبصير 1984) ودراسات اخرى اختارت اسلوب المجموعتين كدراسة (الوديان 2003 ، مدحت 1982 ، السيد 1981).

واخرى اختارت اسلوب المجموعة الواحدة مثل : دراسة (امين 1995 ، حسانين 1983 ، فيدال 1982) .

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختباره للمنهج التجريبي واداة الدراسة وكذلك في استخدام اسلوب المجموعة الوحدة وفي مناقشة النتائج .

وقد تميزت هذه الدراسة عن جميع الدراسات في :

1) استخدام اسلوب التدريب الدائري في تنمية الصفات البدنية على تحسين زمن الاداء في السباحة .

2) طريقة اختيار عينه الدراسة .

3) تناولها بعض الصفات البدنية الخاصة في السباحة ومدى فاعليه اسلوب التدريب الدائري في تحسين وتنمية هذه الصفات بشكل خاص والصفات البدنية بشكل عام.

الفصل الثالث

اجراءات الدراسة

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أداة الدراسة

متغيرات الدراسة

المعالجة الإحصائية

اجراءات الدراسة

✓ منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمتة لطبيعة الدراسة . وذلك بإستخدام المجموعة التدريبية الواحدة ، وتم أخذ القياسات القبلية في المتغيرات المختارة ثم القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج .

✓ مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية المتميزين في السباحة للفصل الدراسي الثاني 2006-2007 في جامعة اليرموك .

✓ عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بعد إجراء عدداً من الإختبارات للتأكد من سلامة الأداء الفني لطرق السباحة الأربع، وتكونت من 18 سباحاً من السباحين المتمزين في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. وجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد العينة.

جدول رقم (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات (العمر – الوزن– الطول)

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
العمر	19-21 سنة	7	%38.9
	22-24 سنة	9	%50
	25 سنة فأكثر	2	%11.1
الوزن	70-75كغم	5	%27.8
	76-81 كغم	12	%66.7
	81 كغم فأكثر	1	%5.6
الطول	165-175 سم	10	%55.5
	176-186 سم	8	%44.5
	186 سم فأكثر	0	0

✓ الادوات المستخدمة في الدراسة :

- ساعة توقيت الكترونية .
- ومقعد سويدي .
- جهاز العقلة .
- كرات طبية.
- أكياس رملية.

✓ متغيرات الدراسة :

اولاً : المتغيرات المستقلة :

وهي عبارة عن ، البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب الدائري.

ثانيا: المتغيرات التابعة:

1) عينه الدراسة
2) الصفات البدنية وتشمل: (القوة، السرعة، المرونة، التحمل).
3) مسستوى الإنجاز ، ويشمل مستوى السرعة في مسافات السباحة، وتشمل: (100م) حرة، ظهر، صدر و(100م) سباحة الفراشة.

✓ أداة الدراسة :

قام الباحث بتطبيق برنامج تدريبي بإستخدام أسلوب التدريب الدائري، حيث تم تطبيق هذا البرنامج من قبل على عينة من الناشئين .

✓ *صدق الأداة :*

إستعان الباحث بعدد من المراجع والدراسات لإيجاد صدق الأداة في البرنامج التدريبي و الإختبارات القبلية والبعدية. حيث تم الرجوع الى " الجديد في التريب الدائري " لدرويش وحسنين 1999 ، "اللياقة البدنية ومكوناتها " لعبد الحميد وحسانين 1997 ،والتي أشارت الى عدد من الإختبارات المستخدمة في رياضة السباحة وحسب أهمية عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها السباحين بشكل عام وسباحة100 م لكل من الحرة ، الصدر، ظهر ، فراشة بشكل خاص، وبعد ذلك استقر الباحث على استخدام هذه الإختبارات الملائمة لدراسته الحالية . حيث راعى م الباحث تطبيق الإختبار القبلي والبعدي بنفس الظروف.

✓ *ثبات الأداة :*

بغرض التأكد من ثبات الاختبارات التي تم اعتمادها لقياس اثر البرنامج التدريبي, تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (8) أفراد من خارج عينة الدراسة وإعادة تطبيقها بعد أسبوعين, ثم تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين, جدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول رقم (2)
معامل ثبات الاختبارات الدراسة بطريقة (R-Test)

الدلالة الإحصائية	معامل الثبات	الاختبار
0.000	0.85	اختبار قياس النبض
0.000	0.86	اختبار السرعة (وقوف ـــ عدو/ 30م)
0.000	0.83	اختبار القوة (تعلق ثنى الذراعين)
0.000	0.82	اختبار القوة (رقود على الظهر فوق المعقد المائل- الذارعين عالياً- القبض باليدين من أسفل عقل الحائط رفع الرجلين مفردتين للمس بين اليدين بالمشطين)
0.000	0.80	اختبار المرونة (وقوف فتحاً- جانباً- أماماً، خلفاً فقح الرجلين لأقصى مدى ممكن)
0.000	0.88	اختبار التحمل (انبطاح مائل- فوق المتوازي المنخفض ثنى الذراعين)
0.000	0.80	اختبار المرونة (جلوس طويل فتحاً- عند ملتقى مقعدين سويديين متعامدين ثنى الذراعين أماماً، أسفل)
0.000	0.83	قياس زمن (السرعة) أداء السباحين في سباحة ظهر 100م
0.000	0.84	قياس زمن (السرعة) أداء السباحين في سباحة فراشة 100م
0.000	0.81	قياس زمن (السرعة) أداء السباحين في سباحة صدر100م
0.000	0.82	قياس زمن (السرعة) أداء السباحين في سباحة حرة 100م

يظهر من الجدول رقم (2) أن معاملات ثبات الاختبار تراوحت بين (0.80- 0.88) وهي تدل على وجود درجة ثبات مقبولة لأغراض تطبيق الاختبارات.

✓ **تطبيق أداة الدراسة**

■ **خطوات تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم :**

أولاً : هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي الى استخدام اسلوب التدريب الدائري لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على تحسين زمن الاداء لسباحي 100م .

ثانياً : التوزيع الزمني للدائرة التدريبية :

تم التوزيع الزمني لوحدات الدائرة التدريبية خلال ستة اسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين تستغرق كل وحدة (30 دقيقة) وقد استند الباحث في ذلك الى النتائج التي توصل اليها كل من الوديان (2001) ، واحمد الهادي (1993) والتي تؤكد ان استخدام التدريب الدائري لفترة لا تتجاوز عدد بكل من الاسابيع يحقق تقدماً في الصفات البدنية .

وقد تم توزيع الوحدة التدريبية كما هو موضح في الجول رقم (3) :

جدول رقم (3)
توزيع الوحدة التدريبية خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي

	الاسبوع الاولى والثاني	الاسبوع الثالث والرابع	الاسبوع الخامس والسادس
1	ارشادات (1 ، 7) دقائق	ارشادات (1- 4) دقائق	ارشادات (1 – 7) دقائق
2	الاحماء (8-15) دقائق	الاحماء (5-9) دقائق	الاحماء (8-15) دقائق
3	تطبيق البرنامج (30) دقيقة	تطبيق البرنامج (30) دقيقة	تطبيق البرنامج (30) دقيقة
4	تهدئه (2-6) دقائق	تهدئه (2-5) دقائق	تهدئه (2-6) دقائق

✸ تم استخدام الاثقال في الاسبوعين الاخيرين من تطبيق البرنامج التدريبي .

ثالثاً : محتوى البرنامج التدريبي المستخدم :

تحتوى الدائرة التدريبية على ثمانية محطات وتشتمل هذه المحطات على التمرينات التالية:

1) (وقوف) الوثب القدمين من فوق المعقد السويدي :

ويؤدي هذا التمرين بالوثب بالقدمين مضمومتين بتخطي مقعد سويدي من جهة الى اخرى مع حمل كرة طبية وزنها (3) كغم ، بحيث يكون الوثب مع ثني الركبتين نصفا .

2) (انبطاح مائل فوق المتوازي المنخفض) ثني الذراعين :

ويؤدي هذا التمرين من وضع الانبطاح المائل فوق المتوازي المنخفض .

3) (رقود على الظهر فوق المقعد المائل بارتفاع 1.20م الذرعان عالياً – القبض من أسفل عقل الحائط) رفع الرجلين مفرودتين للمس بين اليدين بالمشطين :

ويؤدي هذا التمرين باستخدام أكياس رمل زنة الواحدة نصف كغم ، به حبل كحلقة يدخل في القديم ، ويتم رفع وخفض الرجلين .

4) (انبطاح الكفان تحت الذقن) تبادل رفع الرجلين خلفا عاليا :

ويؤدي هذا التمرين برفع الرجل خلفا عالياً مفرودة .

5) (تعلق) ثني الذراعين :

ويؤدي على جهاز العقلة ، يكون المسك من أعلى ، مع اضافة كيسين من الرمل بالرجلين زنة نصف كغم للكيس .

6) وقوف – الوضع أماماً تبادل مرجحة الرجل أماماً عالياً .

وقوف – الذرعان أماماً والكفان ممسكان بعقل الحائط تبادل مرجحة الرجل جانباً عالياً .

وقوف ميل الجذع أماماً – الذرعان أماماً والكفان ممسكان بعقل الحائط تبادل مرجحة الرجل خلفاً عالياً .

ان يؤدي هذه التمرينات على التوالي وتوضع كرة طبية معلقة بارتفاع 1.01م تلمس الرجل الكرة في جميع التمارين .

7) (انبطاح منحنى على صندوق – تشبيك اليدان خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً خلفاً :

ويؤدي برفع وخفض الطرف العلوي من الجسم والرجلان مثبتان مع حمل كيس من الرمل زنة كغم واحد خلف الرقبة على ان يلمس اللاعب الكرة الطبية بارتفاع عن مستوى سطح الصندوق 50سم في كل مرة ، وتثبت الرجلين في عقل الحائط وبحيث تكون حافة الصندوق عند نهاية عظمتي الحوض من أعلى .

8) (رقود على الظهر فوق الصندوق – اليدان تشبيك خلف الرقبة) ثني الجذع أماما اسفل :

ويؤدي بتثبيت الرجلين بوضعهما تحت عقل الحائط بحيث يكون ارتكاز اللاعب على جزء من صندوق القفز حيث يتم رفع الجذع وخفضه مع ثبات الرجلين ، ويجب ان يلمس الكوعين الركبتين في نهاية حركة الثني للامام ، وتلمس الرأس الكرة الطبية الموضوعة على الارض في نهاية حركة الفرد .

رابعاً : خطوات تطبيق وحدات البرنامج التدريبي :

1) تم تطبيق الدائرة التدريبي على اساس اكبر عدد ممكن من التكرارات التي يستطيع الطالب اداءها للتمرين .

2) قامت المجموعة التجريبية بأداء كل تمرين من تمرينات الدائرة على شكل سلسلة تكرارية واحدة في زمن قدره (30 ثانية) يتبعها (45 ثانية) كفترة راحة بينية بين كل تمرين وآخر حتى التمرين الاخير .

3) تم تحديد بداية ونهاية التمرينات ومدى العمل فيها بطريقة واضحة ، بحيث يتم اعطاء اشاره بعد التمرين وانتهاءه .

4) تكرار الدائرة بأكملها ثلاثة مرات ويفصل بين كل دورة واخرى فترة راحة لمدة (120 ثانية) ، تستغل فترة الراحة البينية في اداء تمرينات الاسترخاء والاطالة.

5) يقوم اللاعب بتسجيل عدد مرات التكرارات التي حققها في بطاقة تسجيل المستوى مع مراعاة تسجيل النبض قبل بداية التدريب وبعد انتهائة مباشرة ثم بعده بدقيقة ثم بعده بدقيقتين .

6) في بعض المحطات تم استخدام الاثقال (اكياس رملية).

✓ المعالجة الإحصائية :

بغرض التوصل إلى أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها؛ تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى الصفات البدنية، وقياسات الجهاز الدوري (النبض)، وقياس زمن الأداء في السباحة، وتطبيق اختبار (T-test) للكشف عن الفروق بين القياسين والدلالة الإحصائية لها.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة التي هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة على تحسين مستوى الصفات البدنية لرياضة السباحة, ومدى تكيف الجهاز الدوري (النبض), وتحسين زمن الأداء في السباحة, وسيتم عرض النتائج بالاعتماد على فرضيات الدراسة.

الفرضية الأولى: للتدريب الدائري أثر ذو دلالة إحصائية على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة برياضة السباحة للمتغيرات التالية (القوة, السرعة, المرونة, التحمل).

بغرض التحقق من صحة الفرضية الأولى للدراسة, تم تطبيق اختبار (Paired- Sample- T-test) للكشف عن أثر التدريب الدائري على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة برياضة السباحة للمتغيرات التالية (القوة, السرعة, المرونة, التحمل), والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول رقم (4)

اختبار (Paired- Sample- T-test) للكشف عن أثر التدريب الدائري على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة برياضة السباحة للمتغيرات التالية (القوة، السرعة، المرونة، التحمل)

المتغير	الاختبار	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معدل التغير	درجات الحرية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
القوة	1. تعلق ثني الذراعين	القبلي	6.44	4.11	3.78	17	8.902	0.000
		البعدي	10.22	5.15				
	2. رقود على الظهر فوق المعقد المائل ــ الذراعين عالياً ــ القبض باليدين من أسفل عقل الحائط رفع الرجلين مفردتين للمس بين اليدين بالمشطين	القبلي	26.66	4.99	9.67	17	13.539	0.000
		البعدي	36.33	3.53				
السرعة	وقوف ــ عدو/ 30م	القبلي	4.28	0.35	0.55	17	2.603	0.019
		البعدي	3.73	1.01				
مرونة	1. وقوف فتحاً ــ جانباً ــ أماما، خلفاً فتح الرجلين لأقصى مدى ممكن	القبلي	45.33	14.30	22.33	17	12.121	0.000
		البعدي	38.00	13.76				
	2. جلوس طويل فتحاً ــ عند ملتقى مقعدين سويديين متعامدين ثني الجذع أماما، أسفل	القبلي	14.44	4.65	2.78	17	12.500	0.000
		البعدي	17.22	4.13				
التحمل	انبطاح مائل ــ فوق المتوازي المنخفض ثنى الذراعين	القبلي	27.88	13.01	12.34	17	5.114	0.000
		البعدي	40.22	10.45				

يظهر من الجدول رقم (4) أن قيمة (t) لمتغير القوة في اختبار تعلق ثنى الذراعين بلغت (8.902) وبدلالة إحصائية (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (10.22)، وبلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (6.44) وبمعدل تغير (3.78)، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين عنصر القوة والتي تم قياسها بواسطة اختبار ثني الذراعين في رياضة السباحة.

المتوسط الحسابي للقياس القبلي (45.33/سم)، وبلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (38.00/سم) وبمعدل تغير (22.33)، وهذا يشير إلى انخفاض المسافة بين إلتقاء عظمتي العانة والأرض في القياس البعدي، مما يدل على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين عنصر المرونة على اختبار (وقوف فتحاً ــ جانباً ــ أماما، خلفاً فتح الرجلين لأقصى مدى ممكن) حيث أن عنصر المرونة في هذا الاختبار يكون أفضل كلما قلت المسافة بين إلتقاء عظمتي العانة والأرض.

ويظهر من الجدول رقم (4) أن قيمة (t) لعنصر مرونة في اختبار جلوس طويل فتحاً ــ عند ملتقى مقعدين سويديين متعامدين ثني الجذع أماما، أسفل بلغت (12.500) وبدلالة إحصائية (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وبمعدل تغير (2.78)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (17.22)، وبلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (14.44)، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين عنصر المرونة في اختبار "جلوس طويل فتحاً ــ عند ملتقى مقعدين سويديين متعامدين ثني الجذع أماما، أسفل" في رياضة السباحة.

كما يظهر من الجدول السابق أن قيمة (t) لعنصر التحمل في اختبار "انبطاح مائل ــ فوق المتوازي المنخفض ثني الذراعين" بلغت (5.114) وبدلالة إحصائية (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (40.22)، وبلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (27.88) وبمعدل تغير (12.34)، وهذا يشير

ما يظهر من الجدول السابق أن قيمة (t) لمتغير القوة في اختبار "رقود على الظهر فوق المعقد المائل ــ الذراعين عالياً ــ القبض باليدين من أسفل عقل الحائط رفع الرجلين مفـــردتين للمس بين اليدين بالمشطين" بلغت (13.539) وبدلالة إحصائية (0.000), وهـــي قيمـــة دالـــة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقيـــاس البعـــدي (36.33)، وبلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (26.66) وبمعدل تغير (9.67)، وهذا يشير إلى أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين عنصر القوة والتي تم الكشف عنها بواسطة اختبار "رقود على الظهر فوق المعقد المائل ــ الذراعين عالياً ــ القبض باليدين من أسفل عقل الحائط رفـــع الرجلين مفردتين للمس بين اليدين بالمشطين" في رياضة السباحة.

كما يظهر من الجدول السابق أن قيمة (t) لعنصر السرعة على اختبـــار (الوقـــوف ــ عدو/ 30م) بلغت (2.603) وبدلالة إحصائية (0.019), وهي قيمة دالة إحصائياً عند مـــستوى الدلالة (α = 0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث انخفض المتوسط الحسابي للقياس البعـــدي مـــن (4.28/ ث)، إلى (3.73/ث) في القياس البعدي وبمعدل تغير (0.55)، وهذا يـــدل علـــى أن البرنـــامج التدريبي ساهم في تحسين مستوى عنصر السرعة على اختبار (الوقوف ــ عـــدو/ 30م) فـــي رياضة السباحة.

ويظهر من الجدول رقم (4) أن قيمة (t) لعنصر المرونة في اختبار (وقـــوف فتحـــاً ــ جانباً ــ أماما، خلفاً فتح الرجلين لأقصى مدى ممكن) بلغـــت (12.121) وبدلالـــة إحـــصائية (0.000), وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، وهذا يدل علـــى وجـــود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعـــدي، حيـــث بلـــغ

إلى أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين عنصر التحمل في اختبار "انبطاح مائل – فوق المتوازي المنخفض ثني الذراعين" في رياضة السباحة.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من عبد البصير (1984) ودراسة الزعبي (2002) ودراسة أمين (1995) ودراسة (Glina Bravo, 1996) حيث أظهرت نتائج أن استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر أكثر تأثيراً وفاعلية في تنمية عناصر اللياقة البدنية والقدرة على التعلم، ورفع مستوى الأداء، وأن البرنامج التدريبي كان له الأثر الإيجابي الكبير على الصحة العامة لعينة الدراسة، كما أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لكل من متغيرات التحمل الدوري التنفسي، وتحمل عضلات البطن، وتحمل عضلات الذراعين، والمرونة، وقوة عضلات الرجلين، وقوة عضلات الظهر.

ويعود التطور في عناصر اللياقة البدنية إلى فعالية البرنامج المقترح الذي قام بإعداده الباحث، حيث راعى فيه التركيز على هذه العناصر والأسس المتبعة في التدريب الرياضي من حيث التدرج في الأعمال التدريبية والانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وركز في الأسبوع الأول على رفع مستوى اللياقة البدنية وزيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي، لذلك برزت نتائج إيجابية على اختبارات قياس مستوى اللياقة البدنية للمشاركة في البرنامج.

الفرضيةالثانية: للتدريب الدائري أثر ذو دلالة إحصائية على تحسين زمن الأداء لمسافة (100م) حرة, ظهر, صدر و(100م) لسباحة الفراشة.

بغرض التحقق من صحة الفرضية الثالثة للدراسة, تم تطبيق اختبار (Paired-Sample- T-test) للكشف عن أثر التدريب الدائري على تحسين زمن الأداء لمسافة (100م) حرة, ظهر, صدر ، فراشة, الجدول (5) توضح ذلك.

جدول رقم (5)

اختبار (Paired- Sample- T-test) للكشف عن أثر التدريب الدائري على تحسين زمن الأداء في مختلف أنوع السباحة

المتغير	الاختبار	المتوسط الحسابي* دقيقة	الانحراف المعياري	معدل التغير	درجات الحرية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
(100)م حرة	القبلي	1.19	10.11	0.02	17	8.071	0.000
	البعدي	1.17	8.40				
(100)م ظهر	القبلي	1.64	105.43	0.27	17	10.344	0.000
	البعدي	1.37	15.48				
(100)م صدر	القبلي	1.49	82.34	0.04	17	2.127	0.048
	البعدي	1.45	15.78				
(100)م لسباحة الفراشة	القبلي	1.62	140.36	0.23	17	9.129	0.000
	البعدي	1.39	42.43				

* ن= 18

يظهر من الجدول رقم (5) أن قيمة (t) لمتغير مسافة (100)م حرة بلغت (8.071) وبدلالة إحصائية (0.000), وهي قيمة كبيرة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$), وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي, حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.19/د), في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (1.17/د) وبمعدل تغير (0.02), وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين زمن الأداء لمسافة (100م) حرة.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة بني ملحم (2003) ودراسة الوديان (2001) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود تحسن في زمن الأداء في المستوى الرقمي لسباحة، ويعود التطور في سرعة السباحين نتيجة فعالية البرنامج التدريبي الذي قام بإعداده الباحث وكان موجهاً بشكل جيد إلى تطور هذه العناصر.

ويظهر من الجدول السابق أن قيمة (t) لمتغير مسافة (100)م ظهر بلغت (10.344) وبدلالة إحصائية (0.000), وهي قيمة كبيرة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05), وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي, حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.64/د), في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (1.37/د) وبمعدل تغير (0.27), وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين زمن الأداء لمسافة (100م) ظهر.

كما يظهر من الجدول السابق أن قيمة (t) لمتغير مسافة (100)م صدر بلغت (2.127) وبدلالة إحصائية (0.048), وهي قيمة كبيرة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05), وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي, حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.49/د), في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (1.45/د) وبمعدل تغير (0.04), وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين زمن الأداء لمسافة (100م) صدر.

ويظهر من الجدول رقم (5) أن قيمة (t) لمتغير مسافة (100)م لسباحة الفراشة بلغت (9.129) وبدلالة إحصائية (0.000), وهي قيمة كبيرة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05), وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي, حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.62/د), في حين بلغ

المتوسط الحسابي للقياس البعدي (1.39/د) وبمعدل تغير (0.23)، وهذا يدل على أن البرنـــامج التدريبي ساهم في تحسين زمن الأداء لمسافة (100م) لسباحة الفراشة.

وقد أظهرت دراسة الوديان (2001) التي هدفت إلى معرفة أثــر التــدريب بطريقــة التدريب المستمر على زمن الأداء في سباحة (50م) وأثر التدريب بطريقة التدريب الفتري على زمن الأداء سباحة (50م)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي تــدربت بأسلوب التدريب الفتري في زمن سباحة (50م) بطريقة الزحف على البطن.

وقد اتفقت مع دراسة عبد الرحيم (2004) حيث أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي في إكـساب معلمات التربية الرياضية للكفايات المعرفية في مجال التدريب الدائري، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في أثر البرنامج التدريبي للاختبار القبلي يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، كما لم تظهر فروق في أثر البرنامج التدريبي للاختبار البعدي يعزى لمتغير الخبرة والحالة الاجتماعية، وأن هناك فروق دالة إحصائياً في أثر البرنامج التدريبي للاختبار البعدي يعــزى لمتغيــر المؤهــل العلمي لصالح درجة البكالوريوس.

كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من بنــي ملحــم (2003) ودراســة العقول (1998) ودراسة الدرابسة (2001) ودراسة (E.B, 1997) ودراسة طوانسي (1993) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن لبرنامج التدريب الدائري الأثر الإيجابي علــى تحــسين الأداء البدني والمهاري، وتحسن في متغيرات معدل ضربات القلب، ومعــدل التــنفس، وفــي المستوى الرقمي لسباحة (400م) حرة، ورفع مستوى الأداء الرياضي بشكل عام.

الفصل الخامس

الإستنتاجات

التوصيات

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها يستنتج الباحث مايلي :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لكل من الاختبارات المستخدمة في البرنامج التدريبي وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين كلاً من عنصر السرعة والقوة والمرونة والتحمل، في رياضة السباحة.
2. وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي, لاختبار سباحة (100م) حرة، ظهر، صدر، الفراشة، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين زمن الأداء لرياضة السباحة.

التوصيات:

بناءاً على نتائج التي توصلت اليها الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

1. العمل على إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لمل لها من أهمية في تطوير عناصر اللياقة البدنية في جميع الألعاب الرياضية وخاصة السباحة.
2. ضرورة بناء برامج تدريبية تتوافق مع البرامج التدريبية التي ثبتت فعاليتها، من حيث تطوير الأداء وتسريع التقدم وإتقان المهارة.
3. إجراء دراسات للكشف عن فعالية عناصر اللياقة البدنية "سرعة، قوة، مرونة، تحمل، توافق، رشاقة، سرعة رد الفعل" بغرض العمل على تطويرها.

المراجع

◄ المراجع العربية :

1) احمد، محمد ابراهيم ، يوسف بوعباس " الاسس العلمية والتطبيقية لنظريات التدريب الرياضي " دار السلال للطباعة والنشر ، الشايده ، الكويت، 2001 م.

2) ابراهيم عبدالمجيد مروان " الرياضية للجميع " مكتبة دار الثقافة للنشر ، عمان ، الاردن ، 2004م.

3) امين ، ميرفت ، تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر على بعض المتغيرات البدنية والمستويات الرقمية لطالبات الفرقة الاولى في مسابقات الميدان والمضمار ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 1995م.

4) بسطويس ، احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999 م.

5) ترنديل ، مدحت ، اثر استخدام التدريب الدائري بالتمرينات على تنمية التحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي لتلميذات المرحلة الثانوية ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، 1982 م .

6) البشتاوي ، الخواجا " مبادئ التدريب الرياضي " الطبعة الاولى دار وائل للنشر ، عمان– الاردن ، 2005 م.

7) الدرابسة ،خالد, " أثر استخدام التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية الرياضية في تطوير الرشاقة عند طلاب الصف السادس الأساسي "، رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة اليرموك،2001م.

8) الربضي ، كمال جميل ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، الجامعة الاردنية ، عمان – الاردنية ، 2004م .

9) الشماع ، اكرام ،" اثر تطبيق التدريب الدائري بغرض تنمية كل من السرعة والقدرة على مهارة الوثب الطويل" ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان. 1976م

10) الطوانسي ، ميرفت ، ،" تأثير التدريب الدائري على اللياقة البدنية والقدرة على التعلم ومستوى الاداء المه أري في الجمباز لتلاميذ الصف الخامس" ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة حلوان ، 1993م.

11) العقول، حسن،" أثر استخدام التدريب الدائري في تحسين الأداء المهاري والبدني للعبة كرة اليد في حصص التربية الرياضية "،رسالة دكتوراة، جامعة افريقيا العالمية،1998م.

12) القط، محمد ، السباحة بين النظرية والتطبيق ، مكتب العزيز للكمبيوتر ، مصر، 1998م.

13) الوديان ،حسن ، المومني ، زياد ، " اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الاداء لسباحي (100م) حره تحت 15 سنة ، دراسة غير منشورة، جامعة اليرموك ، 2003م.

14) حسين ، قاسم حسن " مبادئ واسس السباحة " جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2000م.

15) حسن ، زكي " تدريب البليوميزك والسلالم الرملية والماء " المكتبية المصرية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، مصر ، 2004م.

16) حسانين ، محمد صبحي ، نموذج مقترح لتوظيف التدريب الدائري كمجموعة اختبارات (بدني ، مهاري) مقياسية ، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات

وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربيــة الرياضــية للبنــين بالاســكندرية، 1982م .

17) حلمي ،عصام استراتيجية لتدريب الناشئين في السباحه " منــشأة المعــارف بالإسكندرية"، الإسكندرية ، مصر ، 1998م.

18) حسانين ،محمد ، معاني ،احمد ، موسوعة التــدريب الرياضــي التطبيقــي، مركز الكتاب للنشر ط"1" مصر ، القاهرة ،1998 م .

19) حماد ،مفتي ابراهيم ،التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، مصر ، القاهرة، 1998 م .

20) حلمة ،حسام الدين ، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة، مصر ، دار الفكر العربي ، 1994م.

21) درويش ،كمال، حسانين، محمد " الجديد في التدريب الدائري " مركز الكتــاب للنشر ، القاهرة، مصر ، 1999م.

22) راتب ، اسامه ، تعليم السباحة – الطبعة الثالثة دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1999م.

23) زكي ،علي،راتب، اسامه ، تدريب السباحة الاسس النظريــة والتطبيقــة دار الفكر العربي1980م .

24) زكي ،علي،راتب، اسامه ، سليمان الماجد ، السباحة التنافسية ، دار الفكــر العربي، 1983 م.

25) سالم ، مصطفى ،الرياضات المائية ، أهــدافها وطــرق تدريــسها ، جامعــة الإسكندرية، مصر ، 2000م.

الملاحق

* المراجع الاجنبية :

1) E.B, power of strength training, physical finess Medical up date Apr 97 Vol.20, Issue 10, P.2, 1P

2) Harre ,D : Introduction into General Theory and Methodology of Sport Training and Competitions, DHFK Leipizig. 1971

3) Knapp B : Skill In sport , London Routledge Kegan Paul Ltd . 1976

4) Matviv, Geleaskov. C: Theatrical Methods for training in sport. Sofia, 1999

5) S.A., Long k.A., Lee. E.y., Poindexter. H.B., 1996, Strength, Flexibility and Body Composition Changes of Older Women Following a 16 Weeks High – Intensity Resistance Training Program, Medicine and Science in Sports and Exercise.

6) Braun, W.A., Hawthorne, W.E, Markofski, M.M. "2005" Acute EPOC Response in Women to Circuit Training and Treadmill Exercise of Matched Oxegen Consumption. European Journal of Applies Physiology, 94 (5/6), p.500-504.

ملحق رقم (1)

التمرينات المستخدمة في الإختبار القبلي والبعدي :

1. رقود على الظهر فوق المعقد المائل – الذراعان عالياً – القبض باليدين من أسفل عقل الحائط رفع الرجلين مفرودتين للمس بين اليدين بالمشطين، يقيس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (عدد المرات في 15 ثانية).
2. تعلق ثني الذراعين، يقيس القورة المميزة بالسرعة لعضلات الذاعرين وحزام الكتفين (عدد المرات في 15 ثانية) باستخدام جهاز العقلة .
3. وقوف فتحاً – جانباً – أماماً ، خلفاً فتح الرجلين لاقصى مدى ممكن، يقيس مدى حركات مفصلي الفخذين ، تقاس المسافة (بالسم) من التقاء عظمتي العانة من الارض عمودياً بواسطة المسطرة المدرجة على الحائط.
4. انبطاح مائل – فوق المتوازي المنخفض ثنى الذراعين، يقيس تحمل القوة لعضلات الذراعين (اقصى عدد من المرات) .
5. جلوس طويل فتحاً – عند ملتقى مقعدين سويديين متعامدين ثنى الجذع أماماً، يقيس مدى حركة الثني للامام للعمود الفقري تقاس المسافة عمودياً من الصدر الى الارض (بالسم) يطرح منه ارتفاع المقعد عن الارض .
6. وقوف ــ عدو 30م، يقيس السرعة الانتقالية ثانية .

ملحق رقم (2)

تمرينات البرنامج التدريبي (محطات الدائرة التدريبية) :

1. (وقوف) الوثب القدمين من فوق المعقد السويدي .

2. (انبطاح مائل فوق المتوازي المنخفض) ثني الذراعين .

3. (رقود على الظهر فوق المقعد المائل بارتفاع 1.20م الذرعان عالياً – القبض من أسفل عقل الحائط) رفع الرجلين مفرودتين للمس بين اليدين بالمشطين .

4. (انبطاح الكفان تحت الذقن) تبادل رفع الرجلين خلفا عاليا .

5. (تعلق) ثني الذراعين .

6. وقوف – الوضع أماماً تبادل مرجحة الرجل أماما عاليا .

وقوف – الذرعان أماماً والكفان ممسكان بعقل الحائط تبادل مرجحة الرجل جانباً عالياً .

وقوف ميل الجذع أماماً – الذرعان أماما والكفان ممسكان بعقل الحائط تبادل مرجحة الرجل خلفاً عالياً .

7. (انبطاح منحنى على صندوق – تشبيك اليدان خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً خلفاً .

8. (رقود على الظهر فوق الصندوق – اليدان تشبيك خلف الرقبة) ثنـــي الجــذع أمامـــا اسفل)

Abstract

Al-Lubani , Zaid Ahmed. The Effect of Using the Circult Training in Developing Some Physical Fitness Elements on Improve time Performance for (100m) Swimmers .Yarmouk University, 2007(supervisor: Prof. Hassan Al-Wdian.

The aim of this study is to identify the effect of Circle training through High-density Periodical and enhancing physical characteristics of swimming sport (Strength, Speed, Endurance, and flexibility). Moreover, identifying the effect of the same kind of training on Pulse device before effort and after effort immediately and after one minute of the effort and after two minutes of the Effort. The study also aimed at identifying the effect of circle training by the same way on enhancing and enhancing time of Swimming Performance (100m) Free, Chest, Back, and butterfly.

The sample of the study consisted of (18) students who are distinguished in Swimming Sport at Physical Education College in Al-Yarmouk University ,The restricted sample was chosen through the randomized purpose. Of This researcher used the Experimental approach since it fits the nature of the study, using the training Program as a tool to collect Data. After collecting Data, the researcher used SPSS for analysis using means, standard deviations, and (t) test.

The results of the Study were as follows:

There were differences between the pre measure and the post measure of the post test, for all the tests that's shows that there is effect of using circuit training of develop the physical qualities (strength, speed ,endurance ,flexibility)in swimming And there were differences between both measure .the post test, for all the tests that's shows that there is effect of using circuit training of develop the physical qualities (strength, speed, endurance, flexibility)in swimming.

The study recommended the following:

1) **Conducting and developing programs that serve the elements of fitness in all sports especially swimming as it has a great role in developing swimmers.**

2) **The necessity of building training programs that cop with the most effective training programs within developing performance and speeding skill accuracy and development**

Keywords: Circulate Training, Physical fitness elements,(100m swimming)